



Boeuf au brocoli rapide pour soir pressé

[30 MIN. ET MOINS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Sauce (doubler si vous êtes types sauce):

- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 2 c. thé de cassonade
- 1 c. table de sauce soya
- 1 c. table de sauce poisson
- 1 c. thé de fécule de maïs
- 2 c. thé d'eau
- Poivre au goût

Marinade et boeuf :

- Huile végétale
- 350 -400 gr de boeuf en lanière
- 1/2 à 1 c. table de sauce soya, au goût
- 1 c. table de vin de riz shao xing
- 1 c. thé de fécule de maïs
- Une pincée de poudre à pâte

Autres ingrédients :

- Huile de sésame
- 2 oignons verts, ciselés

- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 1 pied de brocoli, coupé en bouquet et blanchi

Servir avec du riz au goût et décorer de graines de sésame si désiré.

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
2. Mélanger les ingrédients de la marinade et le boeuf ensemble. Réserver.
3. Couper le brocoli en fleurons et les faire blanchir dans l'eau salée. Ne pas trop faire cuire, on les veut croquants. Égoutter et réserver.
4. Dans un poêlon, faire chauffer un petit fond d'huile végétale.
5. Faire revenir le boeuf à feu vif 2-3 minutes au maximum. La cuisson va continuer après dans la sauce.
6. Retirer le boeuf et retirer l'huile végétale. Ajouter un peu d'huile de sésame grillé.
7. Faire revenir l'oignon vert et l'ail 1-2 minutes au maximum à feu vif.
8. Ajouter la sauce et laisser mijoter jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et lustrée.
9. Ajouter la viande et cuire 1-2 minutes pour terminer la cuisson du boeuf.
10. Ajouter le brocoli et bien mélanger.
11. Servir sur du riz et des graines de sésame si désiré.