

Boeuf aux oignons

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : une revisite du célèbre plat que l'on retrouve dans les restaurants chinois. Le célèbre boeuf aux oignons mais cette fois ci avec des brocolis hihi. Pour deux personnes, cette recette met environs 35 minutes de préparation.



Instructions

1. Découpez le boeuf en morceaux et ajoutez la sauce soja, la sauce huitre, les oignons coupés en lamelles et le piment rouge coupé en petits morceaux. Réservez au frais pendant 10 - 15 minutes minimum.
2. Découpez le brocoli en petits bouquets et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
3. Dans un wok, chauffez l'huile de tournesol à feu vif et ajoutez le mélange boeuf/oignons, une fois qu'ils sont cuits, ajoutez les brocolis sur feu doux.
4. Faites chauffer une casserole d'eau salée pour y cuire les nouilles comme indiqué sur l'emballage.
5. Rajoutez les nouilles dans le wok et mélangez bien. Dressez votre assiette et rajouter un petit peu de cacahuètes par dessus.
6. Il n'y a plus qu'à savourer ! :-)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Boeuf	250g
Nouilles de blé	250g
Brocoli	1 gros
Oignons	3
Sauce soja salée	3 càs
Sauce huitre	1 càs
Cacahuètes	1 poignée
Piment rouge	1
Huile de tournesol	1 càs