Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 15 minutes** **Temps de cuisson : 15 minutes**



SAUTÉ DE BOEUF AUX LÉGUMES ET RIZ, INSPIRATION ASIATIQUE

Un plat savoureux et léger avec des saveurs asiatique qui apporteront une touche de fraîcheur à votre repas.

- Le B**œuf** est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant ainsi une viande d'exception, tendre et pleine de saveur.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS

- **Sauté de boeuf en lamelle** 200 grs
- **Oignon** 1
- **Gousse d'ail** 1
- **Courgette** 100g
- **Riz** 80 grs
- **Sauce Soja** 2 cuillère à soupe
- **Carotte** 100g
- **Gingembre** 1cm
- **Graines de sésame** 1 cuillère à café
- **Coriandre** 1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

- **Huile d'Olive** 1 cuillère à soupe
- **Sel et poivre** 1 pincée

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Cuire le riz selon les instructions sur le paquet.

ÉTAPE 2

Coupez les légumes en fines lamelles, émincez l'oignon et hachez l'ail et le gingembre.

ÉTAPE 3

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive, faites revenir les lamelles de boeuf et faites les saisir 2/3 mn. Retirez et réservez.

ÉTAPE 4

Dans la même poêle ajoutez un peu d'huile si nécéssaire, faites revenir l'ail et le gingembre 1/2 mn. Ajoutez l'oignon et les légumes. Faites sauter à feu vif 5/7mn.

ÉTAPE 5

Remettez le boeuf dans la poêle, ajoutez la sauce soja. Mélangez bien et laissez cuire le tout 2/3mn Si besoin rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

ÉTAPE 6

Servez le sauté de boeuf sur un lit de riz. Saupoudre de graines de sésame et de coriandre ciselée.



CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez rajouter du miel et du vinaigre de riz en même temps que la sauce soja.