Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 min** **Temps de cuisson : 10 min**



WOK DE BŒUF THYM, ROMARIN ET SEMOULE CITRONNÉE

Cette recette est un mariage harmonieux entre douceur et intensité aromatique.

- **Le Bœuf** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.

LES INGRÉDIENTS



Wok de boeuf thym et romarin
200 g



Semoule
70grs



Citron
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Sel et poivre
selon votre goût



Huile d'olive

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau (80/100ml) avec une pincée de sel. Ajoutez le zeste du citron pour infuser légèrement la semoule.

ÉTAPE 2

Hors du feu, versez la semoule en pluie dans l'eau bouillante. Couvrez et laissez gonfler 5 minutes hors du feu.

ÉTAPE 3

Faire revenir le bœuf mariné dans une grande poêle bien chaude. Environ 3 à 5 minutes.

ÉTAPE 4

Égrainez la semoule avec une fourchette pour éviter qu'elle ne colle. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

ÉTAPE 5

Servez le tout



CONSEILS ET ASTUCES

En guise d'assaisonnement la marinade s'en occupe.