

BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS



Ingrédients (pour 6 personnes) :

800 g de contre-filet (ou rumsteck)

2 courgettes

1 chou fleur

3 gros oignons

1 gousse d'ail

2 cm de gingembre

1/2 cc de sel

2 cs d'huile de sésame

2 cs d'huile neutre

2 cs de Nuoc man

Pour la sauce

1 cs de fécule de maïs

4 cs de sauce de soja

1 cs de sucre semoule

25 cl de bouillon (ou d'eau)

Pour la marinade

2 cs de Cognac

2 cs de fécule (Maïzena)

2 cs d'huile

5 g de levure chimique

5 pincées de poivre

3 pincées de sel

Préparation :

- Découpez le bœuf "contre le grain" en lamelles.
- Mélangez intimement dans un saladier les éléments de la marinade. Ajoutez-y ensuite la viande. Laissez mariner 1 heure en retournant de temps en temps. La marinade est épaisse mais elle doit recouvrir les morceaux de viandes d'une fine pellicule après mélange.
- Découpez les oignons en demi-rondelles.
- Découpez les courgettes en bâtonnets.
- Faites blanchir les bouquets de chou fleur pendant 10-15 minutes dans de l'eau salée (il doit être à peine cuit), puis le réservez dans une assiette.
- Écrasez la gousse d'ail.
- Mélangez dans un bol les ingrédients de la sauce.

Cuisson :

- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Quand l'huile est sur le point de fumer, faites revenir l'ail 30 secondes.
- Ajoutez le bœuf puis le gingembre et faites sauter 3 min en retournant de temps en temps.
- Enlevez alors la viande et laissez-la en attente dans une assiette.
- Ajoutez l'huile de sésame dans la poêle. Gardez le feu vif.
- Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le sel puis les oignons. Faites-les revenir 2 minutes en les remuant constamment avec une spatule. Puis ajoutez les courgettes, le nuoc man et poursuivez la cuisson 3-4 minutes à feu moyen.
- Remettez la viande, ajoutez le chou fleur et le bol de sauce. Laissez cuire 1 minute en tournant délicatement pour ne pas écraser le chou fleur.