

BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS



Ingrédients (pour 2 personnes) :

400 g de contre-filet (ou rumsteck)

3 gros oignons

1 gousse d'ail

1 cc de gingembre en poudre

1/2 cc de sel

10 gouttes d'huile de sésame (facultatif)

Pour la sauce 1 cs de fécule

2 cs de sauce de soja

1 cc de sucre roux

1 verre de bouillon (ou eau)

Pour la marinade

1 cs de Cognac (ou Porto blanc)

2 cc de fécule (Maïzena)

1 cs d'huile

5 g de levure chimique

5 pincées de poivre

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.
- Découpez les oignons en demi-rondelles.
- Écrasez la gousse d'ail.
- Mélangez dans un bol les ingrédients de la sauce.

Cuisson

- Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide 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 une nouvelle cuillerée à soupe d'huile dans la poêle. Gardez le feu vif.
- Lorsque l'huile est très chaude, ajoutez le sel puis les oignons. Faites-les revenir 2 min en les remuant constamment avec une spatule.
- Réglez alors à feu modéré, couvrez et laissez cuire à l'étouffée 1 ou 2 min selon votre goût.
- Remettez la viande, ajoutez le bol de sauce. Laissez cuire en tournant doucement jusqu'à épaississement.
- Incorporez l'huile de sésame. Mélangez quelques secondes puis retirez du feu et servez aussitôt. Garnissez de persil (facultatif).