



BOL DE BŒUF ET DE BROCOLI

par le Chef David Cocker

UTILISE : LANIÈRES DE BŒUF ENTIÈREMENT CUIT DE REUVEN

Prep & Cuisson : 30 minutes

Portions : 2-3

INGRÉDIENTS

14 oz (400 g) de lanières de bœuf entièrement cuit de Reuven (code de produit B03677 ou B03814)
2 c. à table (30 mL) d'huile végétale
10,6 oz (300 g) de fleurons de brocoli
1 c. à thé (5 mL) de gingembre, râpé
2 c. à thé (10 mL) d'ail, râpé
6 c. à table (90 mL) de sauce soja
3 c. à table (45 mL) de cassonade légère
1 ½ c. à table (22 mL) de féculé de maïs
½ tasse (125 mL) d'eau
2 c. à table (30 mL) d'huile de sésame
0,7 oz (20 g) de carottes, coupées en juliennes
2 tasses (500 mL) de riz blanc, cuit
2 c. à table (30 mL) de graines de sésame

PRÉPARATION

Dans un bol en acier inoxydable, mélanger le gingembre, l'ail, l'eau, la sauce soja, le sucre, la féculé de maïs et l'huile de sésame. Réserver.

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter l'huile et saisir les lanières de bœuf pendant 2 à 3 minutes. Mélanger la sauce pour faire remonter la féculé de maïs qui s'est déposée. Ajouter directement dans la poêle chaude. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à épaississement. Ajouter les fleurons de brocoli et la carotte, mélanger et faire cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Servir avec du riz et garnir de graines de sésame.



Pour plus de renseignements concernant la gamme complète de produits reuven, visitez notre site web à www.reuven.com.