

BŒUF SAUTÉ AUX OIGNONS

Janvier 2009 (Mis à jour en juillet 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de bœuf (Rumsteck, merlan, ...)
- ★ 4 oignons paille
- ★ 1 cive (oignon frais)
- ★ 1 citron vert
- ★ 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 2 cuillères à soupe de Noilly-Prat (Vermouth)
- ★ 4 cuillères à soupe de sauce soja
- ★ 1 demi-cuillère à café de gingembre en poudre
- ★ 2 cuillères à café de fécule de pomme de terre
- ★ 1 cuillère à café de sucre en poudre
- ★ 1 pincée de piment de Cayenne en poudre

Ustensiles : Sauteuse ou Wok, Saladier

Préparation : 15 mn

Marinade : 30 mn

Cuisson : 12 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 9,20 € (soit 2,30 € par personne)



Recette :

Peler les oignons, les couper verticalement en 8, séparer les épaisseurs les unes des autres. Couper le bœuf en tranches fines, puis celles-ci en aiguillettes de 1 cm de large. Débiter les aiguillettes en morceaux de 3-4 cm de long. Dans un saladier préparer une sauce en mélangeant les différents ingrédients suivants : sucre en poudre, jus de citron, Noilly-Prat, sauce soja, 20 cl d'eau, poudre de gingembre, piment, fécule de pomme de terre et 2 cuillères à soupe d'huile. Mettre la viande à mariner dans la sauce pour 30 minutes au frais.

Dans une sauteuse, ou mieux dans un wok, verser le reste d'huile, chauffer à feu assez vif, ajouter les oignons et les faire légèrement dorer en remuant sans cesse. Égoutter la viande, réserver la marinade. Retirer les oignons, les réserver, placer les morceaux de bœuf à la place, cuire 2 minutes à feu vif en remuant, ajouter la marinade, les oignons et poursuivre la cuisson 5 minutes sans cesser de mélanger. Ajouter un peu d'eau si la sauce épaissit trop. Verser dans le plat de service et parsemer de la tige de cive finement ciselée. Accompagner de riz cantonnais ou de nouilles chinoises.

Boisson :

Une bière chinoise ou un Cheverny rouge servi à 14°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.