



LA RECETTE DU MOIS

Sauté de bœuf et brocoli au sésame

Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- ¥ 500g de brocoli
- ¥ 2 oignons
- ¥ 2 échalotes
- ¥ 2 gousses d'ail
- ¥ 400 g de faux-filet de bœuf
- ¥ 10 g de graines de sésame
- ¥ 20 ml d'huile de colza
- ¥ 170 ml d'eau
- ¥ 330 ml de bouillon de volaille
- ¥ 65 ml de sauce soja, faible en sodium
- ¥ 15 g de fécule de maïs
- ¥ 1 pincée de sel
- ¥ poivre au goût
- ¥ 1/2 c.à soupe (8 ml) d'huile de sésame grillé



Préparation

Préparer les légumes : couper les bouquets du brocoli en petits morceaux, peler les tiges et les couper en dés d'environ ½ cm. Trancher finement les oignons et échalotes et émincer l'ail.

Couper la viande en lamelles d'environ 2 cm, en travers de la fibre. Réserver.

Mettre les graines de sésame dans une petite poêle et cuire à feu moyen quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Chauffer l'huile à feu élevé dans une grande poêle, y saisir les morceaux de viande, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés, soit 4-5 min. Saler et poivrer, puis retirer les morceaux de la poêle et les déposer sur une assiette.

Ajouter les oignons, échalotes et l'ail dans la même grande poêle. Cuire à feu moyen environ 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les échalotes et l'ail soient légèrement dorés.

Ajouter le brocoli et l'eau et continuer à cuire, jusqu'à ce que le mélange soit sec, soit environ 3 min. Entre-temps, bien mélanger le bouillon, la sauce soja et la fécule de maïs dans un petit bol, puis verser le tout sur le brocoli. Cuire 1-2 min en remuant jusqu'à ce que ce mélange ne soit plus trouble.

Remettre dans la poêle la viande et tout jus accumulé et cuire le tout 1-2 min en remuant, jusqu'à ce que la viande soit bien chaude. Retirer la poêle du feu et y ajouter l'huile et les graines de sésame. Servir.

Perrine MAISON MULIER Diététicienne Nutritionniste sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com