Ramón Roqueta tinto
Voici un vin rouge produit à partir du cépage tempranillo qui s'associe parfaitement au bœuf sauté au wok. Ne le servez pas trop chaud : maximum 16 à 18 degrés.

Steak sauté au wok, légumes, sésame et riz basmati

Avec une sauce faite maison

Pour ce plat, vous allez préparer votre propre sauce pour wok à partir de sauce soja, de sauce de poisson, de piment rouge, de vinaigre de vin blanc et de miel. Et pour encore plus de goût, grillez d'abord des graines de sésame avant d'ajouter le riz. Dégustez enfin l'émincé de bœuf avec des légumes et votre sauce orientale faite maison.

❄ conserver au frigo

25-30 min · *facile* · *manger au début* · *piquant*

❄ ☐ Émincé de bœuf

❄ ☐ Mélange de légumes oriental

☐ Graines de sésame

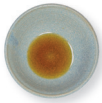
☐ Riz basmati

☐ Piment rouge

☐ Gingembre

☐ Gousse d'ail

☐ Sauce soja


☐ Sauce de poisson

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de bœuf (g)	110	220	330	440	550	660
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sauce de poisson (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes oriental (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	2	2
Vinaigre de vin blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

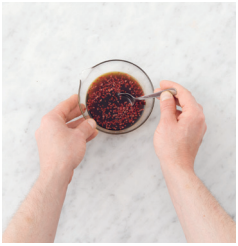
Allergènes
1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 9) Céleri 11) Sésame 12) Sulfites Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, de 22) noix et de 23) céleri.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, feuille d'aluminium

Valeurs nutritionnelles 657 kcal | 36 g protéines | 76 g glucides | 22 g lipides dont 5 g saturés | 5 g fibres

1 Sortez l'émincé de bœuf du réfrigérateur pour que la viande adopte la température ambiante. Pour le riz, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne.

2 Faites griller ⅔ des graines de sésame 1 minute à bon feu dans une poêle avec couvercle. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol. Ajoutez le riz et touillez 30 secondes. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire le riz à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.

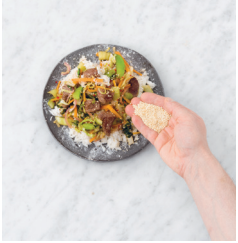


3 Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Émincez ou pressez l'ail. Faites une sauce à partir de la sauce soja, de la sauce de poisson, du piment rouge, du vinaigre de vin blanc, du miel et de 2 cs d'eau par personne.

4 Faites chauffer le beurre dans un wok ou une sauteuse et faites-y saisir l'émincé de bœuf à feu vif 1 à 2 minutes. Salez et poivrez selon votre goût, retirez la viande de la poêle et réservez-la dans une feuille d'aluminium.

5 Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le même wok et faites-y sauter le mélange de légumes oriental, le gingembre et l'ail 2 minutes à feu vif. Ajoutez la sauce, poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, puis salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez enfin l'émincé de bœuf avec son jus et mélangez pendant 30 secondes.

6 Dressez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de graines de sésame et accompagnez de riz.



Conseil ! Selon vos goûts, ajoutez un peu de vinaigre pour plus d'acidité ou de sauce soja (sucrée) pour plus de sucré.