



Boeuf à l'orange à la mijoteuse

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 heures à faible intensité (mijoteuse)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 189; protéines 22 g; M.G. 5 g; glucides 13 g; fibres 2 g; fer 3 mg; calcium 39 mg; sodium 587 mg

Le boeuf à l'orange, un incontournable des repas de style chinois!

Ingrédients

- 350 g (environ 3/4 de lb) de steak de surlonge de boeuf
- 1 oignon haché
- 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés de style asiatique, décongelés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de boeuf
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Couper le boeuf en fines lanières.
- 2 Déposer les lanières de boeuf, l'oignon et le mélange de légumes dans la mijoteuse.
- 3 Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec les zestes, le bouillon, la sauce soya, la fécule de maïs et le gingembre. Verser la sauce dans la mijoteuse. Remuer.
- 4 Couvrir et cuire 4 heures à faible intensité.
- 5 Au moment de servir, parsemer de graines de sésame.

Idée pour accompagner

Riz ail et gingembre

Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire 1 oignon haché, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché et 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché de 2 à 3 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs et cuire 30 secondes en remuant. Verser 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet et porter à ébullition. Couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à absorption complète du liquide.