

metro



Boeuf à la chinoise

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 11 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

454 g (1 lb) Boeuf en lanières

1 Oignon, émincé

250 ml (1 tasse) Bouillon de boeuf ou autre

15 ml (1 c. à soupe) Farine

2 ml (1/2 c. à thé) Sauce Worcestershire

30 ml (2 c. à soupe) Sauce soya légère

Au goût, gingembre moulu

Préparation

Faire colorer à feu vif le boeuf et l'oignon dans une casserole. Mouiller avec un peu de bouillon au besoin.

Dans un bol, mélanger la farine au reste du bouillon et brasser jusqu'à texture lisse.

Ajouter à la viande les autres ingrédients et faire cuire à découvert à feu moyen jusqu'à tendreté des légumes.

Source : Nutrisimple.com

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Au goût, poudre d'ail

500 ml Champignon, tranchés
(2 tasses)

1 Poivron rouge, en lanières

1 Poivron vert, en lanières

1 Branche de céleri, coupée en biseau

250 ml Brocoli, en fleurons
(1 tasse)

250 ml Chou-fleur, en fleurons
(1 tasse)

30 ml Persil, haché
(2 c. à soupe)

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
