

# Boeuf croustillant à l'orange

Christina Potvin

Le boeuf croustillant à l'orange est sur tous les menus des restaurants chinois, car il est délicieux! Retrouvez son bon goût chez vous grâce à notre recette!



TEMPS DE  
PRÉPARATION  
30 min

TEMPS DE CUISSON  
10 min

TEMPS DE MARINADE  
20 min

TEMPS TOTAL  
1 h



TYPE DE PLAT  
commande à emporter,  
Plat principal, take-out

CUISINE  
Chinoise

PORTIONS  
4

## INGRÉDIENTS

### Boeuf croustillant

- 1 c. à table sauce soya claire
- 1 c. à thé bicarbonate de soude
- 454 g bavette de boeuf en tranches de 4-5 mm d'épaisseur, dans le sens contraire de la fibre
- 40 g féculé de maïs
- 40 g féculé de pomme de terre
- Huile de canola pour la friture

### Sauce à l'orange

- 125 ml eau
- 110 g sucre
- 65 ml jus d'orange fraîchement pressé
- 5 c. à table vinaigre blanc
- 1 c. à table vin de cuisson Shaoxing
- 1 c. à table sauce soya claire
- 1 c. à table sauce d'huîtres
- 1 c. à thé sauce soya foncée
- 1 c. à thé sambal oelek
- ¼ c. à thé huile de sésame
- 4 c. à thé féculé de tapioca

## Pour le sauté

- ¼ tasse zeste d'orange en juliennes (½ orange donne ¼ tasse de zeste)
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 2 c. à thé gingembre haché finement

## Accompagnement et garniture

- Riz jasmin
- Oignons verts en rondelles (facultatif)
- Graines de sésame (facultatif)

## PRÉPARATION

---

### Préparation du boeuf croustillant

- 1 Mélanger la sauce soya et le bicarbonate de soude, puis ajouter à la viande. Bien mélanger à la cuillère et laisser mariner 20-30 minutes au réfrigérateur. Ajouter ensuite les 2 types de féculés et bien mélanger, d'abord à la cuillère et ensuite avec les mains. Ajouter un peu d'eau sur les morceaux de viande s'il y a beaucoup de féculé au fond du bol, et continuer de mélanger à la main en pressant les morceaux légèrement. En ajoutant de l'eau, plus de féculé collera aux morceaux et ça donnera un résultat plus croustillant.
- 2 Chauffer l'huile de la friteuse à 375°F (190°C). Remplir le fond du panier de morceaux de viande, plonger dans l'huile et cuire pendant 2 minutes. Remuer les morceaux de viande à l'aide de baguettes au début de la cuisson pour les décoller les uns des autres. Retirer et mettre sur un papier essuie-tout. Répéter pour les morceaux de viande restants.

### Préparation de la sauce

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la sauce ensemble et réserver.

### Assemblage du plat

- 1 Dans un wok à feu moyen (250°F ou 120°C), mettre un peu d'huile et faire revenir les zestes d'orange pendant 30 à 60 secondes. Ajouter ensuite l'ail et le gingembre et continuer la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter de l'huile au besoin.
- 2 Remuer la sauce et l'ajouter au wok. Monter la température à feu fort (350°F-400°F) et remuer constamment jusqu'à épaississement.
- 3 Éteindre le feu et ajouter le bœuf. Remuer jusqu'à ce que les morceaux soient complètement recouverts de sauce.
- 4 Servir sur du riz jasmin et parsemer d'oignons verts et de graines de sésame.

## NOTES

---

**Note 1:** Pour le zeste d'orange, prendre le temps de bien retirer la partie blanche à l'intérieur de la pelure avant de couper en juliennes. La partie blanche donne un goût trop amer à la sauce.

**Note 2:** Les féculés de pomme de terre et de tapioca peuvent être remplacés par de la fécule de maïs. Les textures seront légèrement différentes, mais la recette se fera bien quand même.

Retrouvez toutes les recettes de Hop dans le Wok sur [www.christinapotvin.com](http://www.christinapotvin.com)