

Boeuf et brocoli à l'orange

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

30 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 1/4 tasses Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 2 c. à s. amidon de maïs
- 1 lb surlonge de bœuf à griller désossée, coupée en lanières
- 2 tasses fleurons de brocoli
- 1 tasse oignon, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à s. mince zeste d'orange, coupé en lanières
- 1/2 c. à t. gingembre moulu
- 1 1/2 c. à s. sauce hoisin
- 2 c. à s. sauce soya
- Pincée piment rouge broyé

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Mélanger le bouillon avec l'amidon de maïs. Mettre de côté.
 - 2.** Faire sauter le boeuf dans l'huile chaude, dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'il soit bruni. Ajouter le brocoli, l'oignon et l'ail en remuant, et faire sauter jusqu'à ce que ceux-ci soient mi-légèrement croquants.
 - 3.** Ajouter le mélange de bouillon et les ingrédients restants. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe – pendant environ 5 minutes.
-

Conseils et Recettes

N'utilisez que la partie orangée de la pelure, pour faire le zeste, qui ajoute du goût. La partie intérieure blanche peut avoir un goût amer.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.