



5 15

## Boeuf sauce chinoise aux champignons

PORTIONS  
**4**TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**TEMPS DE CUISSON  
**6 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 317; protéines 24 g; matières grasses 22 g; glucides 5 g; fibres 1 g; fer 3 mg; calcium 20 mg; sodium 1 113 mg

### Ingrédients



Sauce soya  
60 ml (1/4 de  
tasse),  
légère



Sauce aux  
huîtres 30 ml  
(2 c. à soupe)



Pâte de cari  
rouge 15 ml  
(1 c. à soupe)



Boeuf haché  
450 g (1 lb),  
mi-maigre



Champignons  
8, émincés

### Prévoir aussi:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

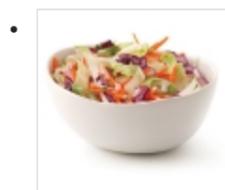
### Facultatif:

- 2, émincés oignons verts

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger la sauce soya avec la sauce aux huîtres et la pâte de cari rouge.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 3 à 4 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter les champignons et cuire 1 minute.
- 4 Verser la sauce et cuire 2 minutes en remuant.
- 5 Si désiré, parsemer d'oignons verts au moment de servir.

### Idée pour accompagner:



### Salade de chou chinois

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de lait, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée. Saler et poivrer. Ajouter 500 ml (2 tasses) de chou chinois émincé, 250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé, 250 ml (1 tasse) de carottes taillées en julienne et 2 oignons verts émincés. Remuer.

---

### Idée pour accompagner:



### Salade de chou chinois

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 60 ml (1/4 de tasse) de lait, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz, 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée. Saler et poivrer. Ajouter 500 ml (2 tasses) de chou chinois émincé, 250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé, 250 ml (1 tasse) de carottes taillées en julienne et 2 oignons verts émincés. Remuer.