

# metro



## Bouts de côtes asiatiques braisés à la mijoteuse

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 1 Vote

4 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 4:00 CUISSON | 4:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

15 ml Huile de sésame  
(1 c. à soupe)

910 g Bout de côtes de boeuf  
(2 lb)

1 Gros oignon rouge, tranché

1 Grosse carotte, tranchée

2 Tiges céleri, tranchées

250 ml Shiitakes, tranchés  
(1 tasse)

500 ml Petites feuilles de pak-choï  
(2 tasses)

Graines de sésame, grillées (facultatif)

Oignon vert, haché (facultatif)

### Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif.

Faire revenir les bouts de côtes sur tous les côtés, puis les mettre dans la mijoteuse; couvrir des légumes.

Ajouter tous les ingrédients de la sauce à la poêle et bien combiner avec le jus de cuisson.

Verser la quantité de mélange désirée sur le bœuf et les légumes.

Cuire, à couvert, à feu ÉLEVÉ pendant 3-4 heures ou jusqu'à ce que la température interne du bœuf atteigne 74 °C (165 °F) et que la viande se défasse à la fourchette.

Transférer les légumes et les bouts de côtes dans un plat de service.

Écumer le gras qui couvre le liquide et le jeter.

Verser le liquide dans une poêle et amener à ébullition.

Combiner la fécule de maïs et l'eau, et ajouter le mélange à la sauce pour l'épaissir.

Verser un filet de sauce sur les bouts de côtes et les légumes.

Garnir de graines de sésame et d'oignon vert.

Conseil Pour que les légumes restent croquants, les ajouter à la mijoteuse de 30 minutes à 1 heure avant la fin de la cuisson.

**SAUCE :**

**30 ml** Vinaigre de saké  
(2 c. à soupe)

**30 ml** Sauce soya à faible teneur en sodium  
(2 c. à soupe)

**5 ml** Sauce Worcestershire  
(1 c. à thé)

**30 ml** Sauce chili et à l'ail (ou sriracha ou sambal)  
(2 c. à soupe)

**900 ml** Bouillon de boeuf prêt à utiliser 30% moins de sodium Campbell's

**1** Gousse d'ail, haché

**125 ml** Sauce hoisin à teneur en sodium réduite  
(1/2 tasse)

**60 ml** Féculé de maïs  
(1/4 tasse)

**60 ml** Eau  
(1/4 tasse)

Utiliser les restes de sauce dans un sauté aux légumes pour créer un souper rapide et délicieux. Si on n'a pas de mijoteuse, cuire dans une cocotte au four à 160 °C (325 °F) pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.

Source : Campbell

## Accords vins et mets



### Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

## 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

**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.