

Bœuf et brocoli dans la mijoteuse

- Ce boeuf au brocoli dans la mijoteuse est tout simplement délicieux!



Ingrédients :

- 2 lb de surlonge de bœuf, tranchées minces
- 1 tasse (250 ml) de **bouillon de bœuf**
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
- 1/4 de tasse (65 ml) de cassonade
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 tasse et demie (375 ml) de brocoli
- (optionnel) riz blanc, cuit, pour servir

Préparation :

1. Dans votre mijoteuse, fouetter le bouillon de bœuf, la sauce soja, la cassonade, l'huile de sésame et l'ail.
2. Mettre les tranches de bœuf dans la mijoteuse et bien couvrir. Faites cuire à LOW pendant 5 heures.
3. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Puis, transférer dans la mijoteuse et bien mélanger.
4. Ajouter les brocolis et faire cuire un autre 30 minutes.
5. Servir!



Voici une recette vraiment facile à faire dans la mijoteuse, c'est santé et la sauce est un vrai délice!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

