

750g

Teriyaki de Bœuf



35min



Facile



Budget moyen

Par Nadia Paprikas**750g**

Plat traditionnel japonais à base de bœuf mariné et de légumes croquants pour un voyage dégustatif garanti.

Ingrédients

4 personnes

500 g de steaks de boeuf	2 gousses d'ail
1 c. à c. de gingembre râpé	6 c. à s. de sauce soja
3 c. à s. de vinaigre de riz ou vinaigre japonais	40 g de sucre de canne roux ou cassonade
3 c. à s. d'huile de sésame	20 g de graines de sésame
1 botte de ciboulette	2 carottes
240 g de riz basmati	

Matériel

Planche à découper
Wok

Poêle
Saladier en verre

Préparation



Préparation : **20min**



Cuisson : **15min**



Attente : **30min**

- 1 Taillez les steaks de bœuf en lanières.
Hachez les gousses d'ail.
Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
- 2 Dans un grand bol, mélangez le gingembre râpé, la sauce soja, le vinaigre de riz, l'ail haché et la cassonade.
Ajoutez les morceaux de bœuf, mélangez et laissez mariner 30 minutes au frais.
- 3 Faites cuire le riz selon les indications de votre sachet.
Dans un wok ou une poêle, faites sauter les bâtonnets de carottes avec une cuillère à soupe d'huile de sésame pendant 5 minutes. Laissez de côté.
Dans un wok ou une poêle très chaude, versez le reste d'huile de sésame et ajoutez les morceaux de bœuf.
Saisissez-les rapidement pour obtenir une belle coloration brune.
- 4 Dans une assiette creuse, déposez le riz et les carottes et garnissez avec le bœuf Teriyaki.
Parsemez de graines de sésame et de ciboulette ciselée.
Dégustez chaud.