

# zeste

## Nouilles chinoises au boeuf et au sésame grillé

par ZESTE

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **25 min**

Préparation **10 min**

Cuisson **15 min**



PUBLICITÉ

### Ingrédients

350 g (3/4 lb) de faux-filets ou de ronde de boeuf, taillé en lanières

454 g (1 lb) de nouilles chinoises aux oeufs

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

500 ml (2 tasses) de haricots verts, coupés en deux

375 ml (1 1/2 tasses) de bouillon de légumes

5 ml (1 c. à thé) de curry rouge

45 ml (3 c. à soupe) de sauce tamari

Jus de 1 limes

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide

Graines de sésame

### MARINADE

4 gousses d'ail, finement hachées

### Préparation

1. Mettre tous les ingrédients pour la marinade dans un bol et bien mélanger. Ajouter le boeuf et retourner pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner 20 à 30 minutes au réfrigérateur.
2. Cuire les nouilles selon les instructions. Les égoutter et les rincer sous l'eau froide. Verser un peu d'huile de sésame pour éviter que les nouilles ne collent.
3. Dans un wok chauffé à feu élevé, verser l'huile de canola. Y faire sauter le boeuf quelques secondes.
4. Ajouter les haricots verts et faire sauter 30 secondes de plus. Ajouter le bouillon et porter à ébullition, puis ajouter le curry, la sauce tamari et le jus de lime.
5. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide et l'ajouter au mélange. Mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe, puis baisser le feu. Ajouter les nouilles, mélanger et servir. Garnir de graines de sésame.

PUBLICITÉ

10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais,  
haché

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

## Les indispensables

Proposé par

**Starfrit**



The Rock- Couteau de  
chef

9.99 \$ ~~16.99 \$~~

Acheter



Ustensile Starfrit -  
Cuillère

4.99 \$

Acheter



PRO Coupe-frites et  
cubes

29.99 \$

Acheter



Rouleau à pâte

10.99 \$

Acheter

---

Découvrez les produits Starfrit