

Boeuf au brocoli

- Une recette facile de bœuf au brocoli et la marinade est fabuleuse!



Ingrédients :

Pour la viande et la marinade :

- 1 lb et demi de flanc de bœuf coupé en tranche
- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de sauce soja faible en sel
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Repas :

- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soja faible en sel
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 têtes de brocoli

Préparation :

Pour la viande et la marinade :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble. Ajouter les morceaux de bœuf, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Pour le repas :

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, la cassonade, l'ail, la farine et le vinaigre de vin blanc. Bien mélanger. Mettre de côté.
2. Dans un grand wok, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile à feu élevé.. Ajouter les brocolis, et faire frire pendant 2 à 3 minutes. Mettre les brocolis de côté.
3. Réduire la température à moyen élevé. Ajouter (faites attention) doucement une autre cuillère à soupe d'huile dans la casserole.
4. Ajouter le bœuf avec la marinade et la moitié de la sauce dans la casserole. Faites cuire le bœuf pendant 4 à 5 minutes en mélangeant souvent.
5. Ajouter le restant de la sauce avec les brocolis. Bien mélanger et faire cuire pendant une autre minute.
6. Servir chaud!

“ *Ce repas de bœuf au brocoli est facile à préparer, savoureux et bon pour la santé!*

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

