



Sauté de boeuf à l'ananas

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

7 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 393; protéines 37 g; M.G. 12 g; glucides 36 g; fibres 3 g; fer 5 mg; calcium 80 mg; sodium 882 mg



Manger léger est loin d'être ennuyant quand on cuisine avec les bons ingrédients! Pour cette recette rapide de sauté de boeuf à l'[ananas](#), on vous conseille le [haut de surlonge](#), une coupe maigre mais débordante de saveurs. Et avec la sauce aux parfums aigres-doux, le résultat est loin de manquer de goût!

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
- 450 g (1 lb) de steak de haut de surlonge de boeuf coupé en lanières
- 3 demi-poivrons de couleurs variées émincés
- 1 boîte d'ananas en morceaux de 398 ml (fruits et jus séparés)
- 1 oignon rouge émincé
- 150 g (1/3 de lb) de pois mange-tout coupés en deux
- Poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de boeuf réduit en sodium
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce teriyaki à marinade
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Inscrivez-vous à notre infolettre pour plus d'inspirations, de conseils et de nouveautés.

Obtenez en plus 15% de rabais sur notre boutique en ligne!

Prénom

Email

Inscription

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Faire chaque côté. Réserver dans une assiette.
- 3 Dans la même poêle, cuire les poivrons, l'ananas et l'oignon de
- 4 Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson de 2 à 3
- 5 Remettre le boeuf dans la poêle, puis verser le jus d'ananas et la sauce. Poivrer. Porter à ébullition, puis laisser

mijoter de 1 à 2 minutes.

- 6 Au moment de servir, parsemer de graines de sésame.