

metro



Sauté de boeuf citronné

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

15 ml Huile végétale
(1 c. à soupe)

1 Oignon, haché

680 g Bifteck attendri de ronde, coupé en languettes
(1 1/2 lb)

1 Poivron rouge, en lanières

2 Branches de céleri

2 Oignons verts, émincés

125 ml Bouillon de poulet
(1/2 tasse)

5 ml Sauce soya
(1 c. à thé)

5 ml Gingembre moulu
(1 c. à thé)

Préparation

Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter les languettes de boeuf et poursuivre la cuisson 4-5 min ou jusqu'à ce que le boeuf soit cuit ; réserver.

Dans la même casserole, faire revenir le poivron, le céleri et les oignons verts 3 min. Ajouter le boeuf, le bouillon de poulet, la sauce soya, le gingembre, le jus de citron, le persil et le zeste de citron.

Mélanger continuellement jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Assaisonner au goût.

Servir sur des vermicelles de riz. Si désiré, parsemer de graines de sésame grillées.

Source : Metro

Accords vins et mets



Fruité et généreux

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits. Ce sont des vins savoureux et accessibles.

Catégories de produits : vin rouge, vin rosé.

© Société des alcools du Québec, 2007

30 ml
(2 c. à
soupe) Jus de citron

30 ml
(2 c. à
soupe) Persil frais, haché

15 ml
(1 c. à
soupe) Zeste de citron, haché

Au goût, sel et poivre noir

30 ml
(2 c. à
soupe) Facultatif : graines de sésame grillées

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
