



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Sauté de bœuf aux haricots

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Le sirop d'érable actualise ce plat traditionnel chinois qui se prépare en un rien de temps!

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile de sésame
- 3/4 lb de bavettes coupée en lanières
- 2 cuillères à thé de gingembres frais, râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon rouge coupé en tranches fines
- 3/4 lb de haricots verts parés et coupés en deux
- 2 cuillères à table de sauce soya
- 1 cuillère à table de vinaigre de riz
- 1 cuillère à table de sirop d'érable
- 1 cuillère à table de graines de sésame

Préparation	10 minutes
Cuisson	12 minutes
Portion(s)	4 portions

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile de sésame à feu vif. Ajouter le boeuf et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Réserver la viande dans une assiette.
2. Dans le même poêlon, ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon. Réduire à feu moyen et cuire 3 minutes. Ajouter les haricots. Poursuivre la cuisson 8 minutes.
3. Dans le poêlon, ajouter la bavette réservée, la sauce soya, le vinaigre de riz et le sirop d'érable. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Parsemer de graines de sésame et accompagner de riz.