

Bouts de côtes asiatiques braisés à la mijoteuse

TEMPS DE PRÉP

30 MIN

TEMPS TOTAL

4 H 30 MIN

PORTION

4



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

Ingredients:

- 1 c. à s. huile de sésame
- 2 lb bouts de côtes de bœuf
- 1 pce gros oignon rouge, tranché
- 1 pce grosse carotte, tranchée
- 2 branches céleri, tranché
- 1 tasse shiitakes, tranchés
- 2 tasses petites feuilles de pak-choï
- Graines de sésame, grillées (facultatif)
- Oignon vert, haché (facultatif)

Sauce:

- 2 c. à s. vinaigre de saké
- 2 c. à s. sauce soya à teneur en sodium réduite

- 1 c. à t. sauce Worcestershire
- 2 c. à s. sauce au chili et à l'ail (ou sriracha ou sambal)
- 1 boîte Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1 gousse ail, haché
- 1/2 tasse sauce hoisin à teneur en sodium réduite

Thickener:

- 1/4 tasse fécule de maïs
- 1/4 tasse eau

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

- 1.** Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen-vif.
 - 2.** Faire revenir les bouts de côtes sur tous les côtés, puis les mettre dans la mijoteuse; couvrir des légumes.
 - 3.** Ajouter tous les ingrédients de la sauce à la poêle et bien combiner avec le jus de cuisson. Verser la quantité de mélange désirée sur le bœuf et les légumes.
 - 4.** Cuire, à couvert, à feu ÉLEVÉ pendant 3-4 heures ou jusqu'à ce que la température interne du bœuf atteigne 74 °C (165 °F) et que la viande se défasse à la fourchette.
 - 5.** Transférer les légumes et les bouts de côtes dans un plat de service.
 - 6.** Écumer le gras qui couvre le liquide et le jeter. Verser le liquide dans une poêle et amener à ébullition. Combiner la fécule de maïs et l'eau, et ajouter le mélange à la sauce pour l'épaissir.
 - 7.** Verser un filet de sauce sur les bouts de côtes et les légumes.
 - 8.** Garnir de graines de sésame et d'oignon vert.
-

Conseils et Recettes

- *Pour que les légumes restent croquants, les ajouter à la mijoteuse de 30 minutes à 1 heure avant la fin de la cuisson.*
- *Utiliser les restes de sauce dans un sauté aux légumes pour créer un souper rapide et délicieux.*
- *Si on n'a pas de mijoteuse, cuire dans une cocotte au four à 160 °C (325 °F) pendant environ 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.