Emincé de boeuf façon thaï aux légumes

En deux mots :

Un plat complet avec des protéines, des fibres, des vitamines aux saveurs de l'orient. Pour se faire plaisir en se faisant du bien.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 120 g de boeuf, hampe, crue (ou tende de tranche)
- 80 g de carotte
- 80 g de courgette
- 40 g de poivron rouge
- 1 quart de tige de citronnelle
- 5 g de gingembre frais
- 5 feuille de basilic
- 1 quart d'oignon
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de graine de sésame

Instructions

Emincer finement le boeuf en lanières, réserver.

Trier et ciseler la tige de citronnelle et le gingembre, réserver.

Réaliser une marinade avec le jus de citron vert, la sauce soja, la tige de citronnelle et le gingembre ciselés.

Mettre à mariner environ 1h00 le boeuf coupé en lanières dans la marinade.

Peler et émincer l'oignon, réserver.

Laver et émincer finement la courgette, réserver.

Peler et émincer finement la carotte, réserver.

Egoutter le boeuf et conserver la marinade.

Dans une poêle chaude huilée, saisir à feu vif rapidement l'oignon émincé puis la viande marinée égouttée.

Ajouter les autres légumes émincés, puis la marinade.

Laisser cuire environ 10 minutes.

Ciseler au dernier moment les feuilles de basilic.

Saupoudrer de graines de sésame et du basilic ciselé.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir aussitôt.

Astuces :

Vous pouvez remplacer les tiges de citronnelle par de l'ail.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.