

MACARONI CHINOIS



Ingrédients :

1 c. à soupe d'huile végétale
1 lb de boeuf haché maigre
1 c. à soupe de gingembre et d'ail frais, finement émincés
1 gros oignon, tranché
3 branches de céleri, tranchées
1 poivron rouge, coupé en cubes
2 tasses de macaronis en coude
1/4 tasse de sauce soya VH®
1/4 tasse de sauce pour sauté Teriyaki VH®

Préparation :

Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans un grand poêlon profond. Ajouter le boeuf haché; cuire, en remuant, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit entièrement cuite. Mettre dans un bol; réserver.

Égoutter tout surplus d'huile du poêlon. Ajouter le gingembre, l'ail, l'oignon, le céleri et le poivron rouge.

Faire sauter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre, mais encore croquant. Entre-temps, cuire les macaronis dans un grand chaudron d'eau bouillante et salée de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Bien égoutter.

Ajouter les macaronis, le boeuf haché, la sauce soya VH® et la sauce Teriyaki VH® au poêlon.

Cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que la viande ainsi que les légumes soient bien enrobés de sauce.

Note :

Ce plat est la simplicité même. Servez-vous des légumes que vous avez sous la main.

Au goût, garnissez le plat de germes de soya.