

Boeuf à la coréenne

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 7 minutes

Portions: 4

~Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) huile de sésame (non grillé)

1 lb (450 g) de boeuf haché maigre

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre haché

1/4 de tasse (60 ml) de cassonade

1/4 de tasse (60 ml) de sauce soya réduit en sodium

*Prévoir aussi: 2 gousses d'ail haché

*Prévoir aussi: 3 oignons verts émincés

*Facultatif: 1 piment thaï haché (moi petit piment rouge)

~Préparation

1)Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire le boeuf haché de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.

2)Ajouter le gingembre, l'ail et si désiré, le piment thaï. Cuire 1 minute.

3)Ajouter la cassonade et la sauce soya. Poivrer et cuire de 2 à 3 minutes en remuant.

4)Au moment de servir, parsemer chacune des portions d'oignons verts.

Idée pour accompagner!

~Riz basmati à la lime et coriandre

1)Rincer 1 tasse (250 ml) de riz basmati à l'eau froide.

2)Déposer dans une casserole avec 2 tasses (500 ml) d'eau froide, 1 c. à soupe (15 ml) de zestes de lime et 1 oignon haché. Saler et poivrer.

3)Porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen. Au moment de servir, incorporer 3 c. à soupe (45 ml) de coriandre émincée.

~source: 5 ingrédients/15 minutes transcrit par ~Lexibule~

~Note: Pour un peu plus de goût, prévoir de l'ail et des oignons verts.

~Aussi: Facultatif mais délicieux et joli pour le coup d'oeil, piment thaï haché (moi 1 petit piment rouge haché).

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule