

LO MEIN AU BOEUF

Ce Lo Mein au boeuf est un repas léger rempli de légumes croquants. Il est composé de boeuf mariné, de nouilles orientales et de légumes, c'est un repas coloré et parfumé aux saveurs asiatiques. Facile et rapide à préparer, il est idéal pour un souper de semaine sain et équilibré.

800 gr (14 oz) de nouilles Lo Mein fraîches (ou nouilles aux œufs)
500 gr (9 oz) de filet de surlonge de bœuf ou toute autre coupe de viande tendre
6 à 8 champignons (tranchés)
4 à 6 oignons nouveaux coupés en morceaux de 2"
2 poivrons rouge en julienne
4 à 6 feuilles de chou tranchés fines
10 à 12 pois mange-tout
2 petites carottes en juliennes
4 c. à table d'huile végétale



MÉLANGE À SAUCE

4 c. à table de sauce soja légère
2 c. à table d'huile
4 c. à thé de sauce soja foncée
8 c. à table de sauce aux huîtres (moi mélange à part égale de Sauce Worcestershire et Sauce Soya et 1 à 2 c. à thé de sucre)
2 c. à table de sucre
2 c. à table de vin de cuisson Shaoxing ou d'eau ou de vinaigre de riz
1/2 c. à thé de poivre blanc

MARINADE À BOEUF

2 c. à table de mélange pour sauce
2 c. à thé de fécule de maïs
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

Blanchir les nouilles dans de l'eau chaude pendant 1 à 2 minutes, arroser d'un peu d'huile, mélanger et réserver.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol et réserver.

Préparez tous les légumes en les lavant et en les coupant.

Coupez le steak de bœuf en fines tranches dans le sens contraire des fibres.

Faire mariner les tranches de bœuf avec une cuillère à soupe du mélange de sauce, la fécule de maïs et le bicarbonate de soude pendant 10 à 15 minutes.

Chauffer le wok ou la poêle à feu moyen-vif, verser 2 c. à soupe d'huile et ajouter les tranches de bœuf. Faire revenir environ 3 à 4 minutes.

Ajouter ensuite les légumes en commençant par les plus durs. Laissez cuire 1 à 2 minutes.

Faire un espace au milieu du wok, ajouter les nouilles et verser le mélange de sauce.

Mélanger bien tous les ingrédients et les nouilles pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Retirer du feu et transférer dans une assiette de service. Garnir d'oignons nouveaux hachés et servir.

Bon appétit de Sylvie

Source : Khin's Kitchen

Publié par : LA CUISINE DE SYLVIE, <https://cuisinedesyvie.blogspot.com/>