

Boeuf asiatique aux champignons et aux poivrons

Ingrédients:

Sauce asiatique

1/2 tasse (125 g) de tamari (ou sauce soya à faible teneur en sodium**)

1 cuil. à thé de fécule de maïs (mon ajout**)

5 cuillères à soupe de cassonade

6 gousses d'ail émincées (mis 2 cuil. à thé d'ail en pot)

1/2 cuillère à thé de gingembre (mis en pot)

2 cuil. à thé (10 g) de vinaigre de riz

****Note de BM:** J'utilise la sauce à sushis de marque Mito (IGA, comptoir à sushis).

J'ai ajouté de la fécule de maïs pour que la sauce soit moins liquide.

Boeuf

~~10 oz de pois mange-tout~~ 2 gros poivrons en lanières (1 rouge, 1 orange)

4 cuillères à soupe (60 g) d'huile d'olive

10 oz de champignons, tranchés finement

1 livre de lanières de boeuf, tranchées finement (moi, viande à fondue)

2 tasses de riz cuit (moi, riz à sushis (calrose))

Graines de sésame grillées (pour la déco)

Étapes:

Dans un petit bol, mélanger la sauce soya avec la fécule de maïs. Fouetter pour combiner.

Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et fouetter de nouveau pour combiner le tout. tous les ingrédients. Mettre de côté.

~~Amener l'eau dans une casserole moyenne à ébullition. Ajouter les pois nains, faire bouillir pendant 5 minutes, égoutter. Mettre de côté.~~

Chauffer une grande poêle ou Wok, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter immédiatement les lanières de poivrons et les tranches de champignons. Les cuire à feu vif, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien rôties. Retirer les légumes. *Note de BM:* Je les ai retirés un peu avant pour conserver leur croquant). Mettre de côté, dans un bol.

Dans la même poêle, à feu vif, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter immédiatement la viande en tranches fines. Au besoin, faire cuire en 2 parties, car chaque tranche de viande doit toucher le fond de la poêle pour que la viande brunisse à feu vif. Cuire la viande d'un côté jusqu'à ce qu'elle brunisse bien et retourner les tranches de viande sur le côté opposé en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit bruni. Retirer la viande cuite et mettre de côté dans un bol. Cuire le reste de la viande en répétant les étapes de cuisson.

Remettre la viande cuite de nouveau dans la poêle. Ajouter les ~~pois mange-tout~~ poivrons et les champignons cuits, puis la sauce. À feu vif, remuer tout pour combiner, pendant environ 1-2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaissie.

Servir sur le riz. Garnir de graines de sésame, si désiré.

Source: juliasalbum.com Déclinaison de la recette et traduction libre par [Blanc-manger](#)

