

Fusillis au boeuf, sauce général Tao

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 2 tasses de fusillis de blé cuit selon les instructions sur l'emballage
- 3/4 lb de boeuf haché extra-maigre
- 3/4 tasse de poivron rouge coupé en petits dés
- 1 tasse de courgette verte coupée en petits dés (pas mis)
- 1 tasse d'oignon rouge coupé en petits dés
- 1 tasse de fleurons de brocolis
- 1/2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1/2 c. à thé de beurre
- Sel et poivre
- 2 c. à soupe de sauce soya réduite en sodium

SAUCE

- 1/4 tasse de ketchup
- 1 c. à soupe de sauce aux huitres
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe d'oignons verts hachés
- 1/2 c. à soupe de gingembre haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/2 c. à thé de miel
- 1/4 c. à thé d'huile de sésame grillée
- Poivre (au goût)

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer la viande hachée avec le beurre.
2. Saler légèrement et poivrer au goût. Une fois la viande bien brunit, réserver.
3. Dans la même poêle, faire sauter les légumes avec l'huile de sésame pendant environ 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants.
4. Y ajouter la viande, puis les pâtes. Bien mélanger.
5. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour la sauce puis verser dans la salade de pâtes.
6. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement au goût.
7. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts hachés.

Préparation et cuisson: entre 30 à 40 minutes

Portions: 4

Source: [Recettes de maman](#)