

UNE CUISSON PILE-POELE

[...]



Wok au bœuf

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

- 500 g de pommes de terre grenaille ■ 350 g de rumsteck
- 2 courgettes ■ 1 poivron rouge
- 2 piments doux ■ 1 bouquet de coriandre ■ 1 gousse d'ail ■ 5 cl de bouillon de volaille ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de miel
- 2 pincées de cumin ■ sel ■ poivre.

Lavez et séchez les pommes de terre, puis cuisez-les 15 mn à la vapeur. Rincez puis effeuillez la coriandre, pelez et dégermez l'ail, puis mixez le tout avec l'huile et le jus de citron.

Lavez puis épépinez le poivron et coupez la chair en dés. Nettoyez puis émincez les courgettes et les piments. Détaillez la viande en lamelles.

Chauffez 2 c. à soupe d'huile parfumée dans un wok, ajoutez les pommes de terre, le poivron, les courgettes et les piments.

Mélangez 3 mn à feu vif. Ajoutez le bouillon, salez légèrement, couvrez et cuisez 5 mn à feu doux.

Débarressez en réservant le jus. Versez dedans le reste d'huile et saisissez-y la viande 3 mn. Ajoutez le jus de cuisson réservé, la sauce soja, le miel, le cumin et du poivre. Cuisez encore 2 mn.

Reversez tous les légumes dans le wok. Réchauffez quelques minutes en mélangeant délicatement et servez.



Que boire avec ?

60 % merlot, 30 % cabernet, 10 % cabernet-franc, ce bordeaux rouge bio puise son caractère dans son terroir calcaire. Au nez, il présente des notes de fruits mûrs, relevées par des touches fumées. Tannique et intense. Idéal sur une viande rouge.
Bordeaux, Château La Rose Bourdieu 2016, 6,50 €.
(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Degré de cuisson

Si vous souhaitez du bœuf saignant ou rosé, cuisez le morceau de rumsteck entier, 5 mn de chaque côté dans une poêle, puis coupez-le et ajoutez-le dans le wok avant de servir.