Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Boeuf 'cuire dans l'eau'

Ingrédients

Préparation

Coupez finement 3 tiges de jeunes oignons, le gingembre et les gousses d'ail (ail : Ecrasez chaque gousse d'ail ? épluchez et ôtez les germes s'il y en a ? hachez finement).
Grillez 10 gr de poivre de Sichuan et 10 gr de piments séchés dans une poêle à sec. Une fois que le parfum se dégage, retirez du feu et écrasez-les légèrement à l'aide d'un couteau.
Coupez la viande en fine tranches, mettez-les dans un bol, laissez mariner avec 2 càs de sauce de soja (de préférence japonaise ou coréenne), du poivre et de la maïzena.
Chauffez un wok, ajoutez de l'huile végétale, faites sauter l'ensemble des herbes aromatiques (1) et 2 càs de pâte de soja piquante.
Une fois que vous sentez le parfum, ajoutez de l'eau et du sel.
Ajoutez ensuite les légumes verts pour les sauter rapidement.
Sortez les légumes de cette sauce de cuisson et disposez-les au fond d'assiettes pour servir.
Ajoutez dans la sauce de cuisson les tranches de viande.
Une fois les viandes cuites, versez l'ensemble dans l'assiette.
Dispersez le poivre de Sichuan et les piments séchés sur la viande.
Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile jusqu'à ce que ça fume et versez-le sur le poivre et les piments.

Commentaires

750 gr de b?uf pour fondue 100 gr de légumes verts chinois (peut être remplacé par des épinards) Assaisonnement : 2 càs de sauce de soja (de préférence japonaise ou coréenne) 20 cl. de vin riz ou vin blanc 4 gouttes d'huile de sésame (chinois) Un peu de maïzena Sel, poivre et sucre

Notes :