



Boeuf sauté aux pousses de bambou

Par Jean-Charles Sommerard

4 personnes

- 500 g de flet de boeuf émincé
- 1 botte de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 250 g de pousses de bambou (en boîte)
- 80 g de germes de soja frais
- 2 cuillères à soupe de shoyu
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- Sel, poivre
- 7 sprays d'aromacook saveur d'asie.



Mettez le boeuf émincé à mariner 2 heures dans un plat avec la coriandre et l'ail haché, une cuillère à soupe de shoyu, du poivre et 7 sprays d'aromacook saveur d'asie. Mélangez. Râpez les carottes avec une grosse râpe. Mettez 2 cuillères à soupe d'huile de noisette dans un grand faitout et faites-y revenir les pousses de bambou avec les carottes pendant un quart d'heure. Remuez de temps en temps. Ajoutez alors le boeuf et sa marinade, ainsi qu'une poignée de germes de soja. Remuez afin que le boeuf reste tendre et faites-le cuire 4 à 5 minutes. Le plat est prêt à servir.