

# Bœuf sauté à la coriandre - La fourchette gourmande

<http://familyscook.canalblog.com/archives/2012/12/04/25653279.html>

December 5, 2012

## Bœuf sauté à la coriandre



Une recette toute simple et vraiment très parfumée. Elle nécessite peu d'ingrédient et peu de temps de préparation.

Ingrédients :

Boeuf : 600 gr

Sauce de soja noir : 1 cuillère à soupe

Tiges de coriandre : 70 gr

Feuilles de coriandre : 1 poignée

Gingembre frais : 1 cuillère à soupe

Ail : 2 gousses d'ail

Piment

Sel poivre

## Huile

Mixer l'ail, le gingembre, le piment et les tiges de coriandre. Couper le bœuf en lamelles, ajouter 1 cuillère à soupe de sauce soja noir et le mélange mixé. Bien mélanger, laisser mariner au moins 2h.

Juste avant de manger, faire sauter le bœuf par petite fournée dans un wok avec un peu d'huile. Ajouter la poignée de coriandre sur la viande chaude, mélanger. Déguster avec du riz parfumé.

[Boeuf, coriandre, asie](#)

