

Wok de bœuf mariné aux 2 poivrons



Pour 4 personnes :

800 g de filet de bœuf

300 g de poivrons grillés surgelés

2 CS de graines de sésame

Marinade :

2 CS de vinaigre balsamique blanc + 1 CS d'huile de sésame + 3 CS d'huile d'olive + 6 CS de jus de citron + 3 CS de sauce soja + 1 CS de sauce marinade Teriyaki + 1 CS de gingembre frais râpé + 2 gousses d'ail pressées + 50 g de légumes déshydratés* (*graines de potiron, patates douces, carottes, potirons, shitakés*).

- Couper le filet de bœuf en fines lamelles (*Avant de la découper, placer votre viande 10 minutes au congélateur : la découpe en sera facilitée !*).
- Mettre la viande dans un saladier et ajouter les ingrédients de la marinade. Bien mélanger, pour enrober la viande, couvrir et laisser mariner, 2 heures minimum, à température ambiante.
- Émincer les poivrons grillés, en fines lamelles et réserver.
- Faire chauffer un wok (*ou une sauteuse*) et le graisser très légèrement, avec un papier absorbant imbibé d'un peu d'huile d'olive.
- Quand le wok est bien chaud, y verser la viande et la marinade et faire revenir le tout, 4 à 5 minutes, en remuant constamment. Quand la viande commence à colorer, ajouter les poivrons émincés et continuer la cuisson, encore 5 minutes.
- Parsemer de graines de sésame, juste avant de servir, avec un peu de riz thaï ou des nouilles chinoises.

** Pour cette recette, j'ai recyclé 2 sachets de légumes déshydratés d'un Kit de préparation pour brochettes (Itinéraire des Saveurs) que je n'avais utilisé et que j'avais stocké dans mon placard, « au cas où »... Si vous n'en avez pas, des champignons parfumés déshydratés feront très bien l'affaire !!!*

