

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

BOEUF THAILANDAIS À L'ORANGE



Bœuf :

Bavette de bœuf tranchée en lanières de $\frac{1}{4}$ pouce (ou steak minute)

$\frac{3}{4}$ tasse de féculles de Maïs

2 c. à thé de poudre d'ail

$\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre de Cayenne

2 étoiles d'anis moulues

1 c. à table de poivre moulu

Sauce à l'orange :

1 c. à table d'huile

1 échalote française émincée

2 étoiles d'anis

2 tasses de jus d'orange

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

2 c. à table de gingembre frais émincé finement

Le zeste et le Jus de 2 oranges

1 $\frac{1}{2}$ c. à table de sauce de poisson

1 c. à table de sauce Soya (Kikkoman pour ne pas la nommer)

1 c. à table de beurre

Préparer la sauce en premier :

Faire tomber à feu moyen-vif l'échalote dans l'huile jusqu'à début de coloration. Ajouter les 2 étoiles d'anis entières et verser tous les jus d'orange.

Ajouter le sucre et le gingembre et remuer pour faire fondre le sucre.

Réduire le feu à moyen et brasser régulièrement environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une cuillère nappée avec la sauce.

Filtrer la sauce, ajouter la sauce soya, la sauce de poisson et le zeste d'orange. Remettre à feu très doux; question de la tenir au chaud.

Pour le bœuf :

Mélanger tous les ingrédients secs et enrober le bœuf de cette préparation. Faire frire le bœuf à grande friture dans une huile de Canola (la plus économique) jusqu'à coloration. Le bœuf sera croustillant.

Égoutter les lanières de bœuf,

Faire fondre le beurre dans la sauce verser sur le bœuf en enrobant tout le contenu et servir immédiatement avec les accompagnements de votre choix. Vous pourrez ajouter des oignons et des morceaux de poivron et céleri sautés pour la couleur.

Cette recette demande un peu plus de temps en cuisine mais vous devriez apprécier.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM