SIMON CHAREST

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

BŒUF AU BROCOLI

3 tasses de brocoli coupé en morceaux

½ lb de contre filet (ou œil de ronde à la limite) tranché mince

2 c. à table d'huile

¼ tasse de céleri haché finement

1/3 tasse d'oignon haché finement

3 c. à thé de gingembre frais râpé

3 gousses d'ail haché

2 c. à table de sauce aux huîtres

Dans une grande casserole remplie d'eau, faire blanchir le brocoli 1 à 2 minutes maximum. Un truc, vous faites bouillir votre eau et ensuite vous ajouter votre brocoli et dès que ça recommence à bouillir, c'est prêt à retirer.

Retirer le brocoli et mettre immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson et garder la couleur. Ne pas jeter l'eau bouillante.

Dans la même eau de blanchiment du brocoli, faire blanchir le bœuf environ 1 à 2 minutes et réserver.

Dans un grand poêlon, ou wok, à feu moyen-élevé, faire revenir le gingembre et le bœuf dans l'huile 2 minutes environ.

Ajouter le brocoli et faire revenir 2 autres minutes, le temps de réchauffer le brocoli.

Ajouter l'ail, poursuivez la cuisson 30 secondes et à la toute fin verser la sauce aux huîtres en remuant bien tout le mélange encore 30 secondes.

Ce plat aux accents asiatiques est complet en soi, il n'est pratiquement pas nécessaire d'ajouter d'autres accompagnements mais un riz ou un vermicelle fera l'affaire.

SIMON CHAREST

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