

Estelle de Saint Germain

Bœuf au brocoli

Ingrédients :

Du bœuf bien tendre, 3 gros oignons, 1 poivron rouge, 1 brocoli, sauce soja, du gingembre râpé, 1 c de miel, basilic (thaï ou normal).

Recette :

Emincer et faire mariner la viande dans un peu de sauce soja. Emincer et faire revenir l'oignon et le poivron dans une cuillère d'huile d'olive puis couvrir avec de l'eau. Faire mijoter 20 minutes puis ajouter le gingembre et le miel.

Faire revenir rapidement la viande à part et les brocolis à la vapeur. Mélanger le tout avant de servir

Ajouter du piment d'Espelette (facultatif)