

Pas pour les matous râleurs, la salade de boeuf crispy



Préambule : la parole à l'attachat de presse : « affligeant !!!! Voilà qu'elle nous met du sucre dans l'boeuf !!! ». Fin du préambule.

Trouvé dans un bouquin emprunté à la bibli : « Ma petite Robe noire et autres recettes » de Trish Deseine, la **salade de boeuf crispy**, recette décrite comme faisant s'extasier les convives à mains potelées. Alors, testé sur le fargussien marcheur. A refaire, délicieux !

Recette pour 4 personnes - fastoche - rapide (moins de 15 mn)

Ingrédients :

500 g de steak
2 c à soupe d'huile de tournesol
4 c à soupe de Maïzena
2 à 4 (selon grosseur) têtes de brocolis
1 morceau de gingembre
poivre

1 oignon
2 gousses d'ail
6 c à soupe de sauce soja
4 c à soupe de sucre roux en poudre
le jus de 3 citrons verts ou d'1 citron jaune

Préparation :

- Mettre le chat dans un wok pour le faire taire. Si vous n'avez pas de wok, il y en a ici un à prêter. Pour le chat c'est kif-kif.
- Couper quand même le steak en fines lanières.
- Couper l'oignon et l'ail en fines lamelles.
- Détacher le brocoli en petites fleurs.
- Râper le gingembre (l'équivalent d'1 cuillerée à soupe maxi).

Cuisson :

- Faire chauffer l'huile dans le wok après, quels que soient les griefs, avoir ôté le chat.
- Rouler les lanières dans la Maïzena et le poivre. Les faire sauter 1 à 2 mn dans le wok.
- Egoutter sur du papier absorbant, garder au chaud.
- Faire sauter le brocoli dans le wok avec le gingembre, l'oignon, l'ail pendant 1 mn. Le brocoli doit rester croquant.
- Verser le mélange sauce soja, jus de citron vert et sucre. Faire cuire pendant 2 mn.
- Ajouter le boeuf, bien mélanger et servir.

Avons testé avec du boulgour aux petits légumes, à tâter avec du riz. Pas pensé à ajouter les citrons verts sur la liste des couses, fait avec du citron jaune, le fargussien marcheur en a encore les babines serrées... 3 citrons verts, 1 seul citron jaune, conseil d'ami ! Que les potes du chats le sachent, ils vont en avoir très bientôt ! Bon appétit.

