



Lanière de boeuf orientale

Ingrédients

- 1 1/2 lb de bifteck, coupé de travers en lanières fines
- 1 c. à table de bouillon de boeuf en poudre
- 2 tasses d'eau chaude
- 1/2 c. à thé d'agent brunisseur liquide
- 3 c. à table de sauce soya
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à table de fécule de maïs
- 2 c. à table d'eau
- 6 oz de pois à écosser, surgelés, dégelés
- 1 poignée de germe de soja

Préparation

1. Mettre les lanières de boeuf dans une mijoteuse de 5 L.
2. Combiner les 6 prochains ingrédients dans un bol. Verser sur le boeuf. Couvrir. Cuire à feu doux pendant 8 à 10 heures ou à feu vif pendant 4 à 5 heures.
3. Délayer la fécule de maïs dans la deuxième quantité d'eau, dans une petite tasse. Ajouter à la mijoteuse. Ajouter les pois à écosser et les germes de soja. Couvrir.
4. Cuire à feu vif pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe et que la viande soit tendre.

toutes ces recettes et encore plus sur

www.beauceboeuf.com