



WOK AU BOEUF FAÇON THAÏ

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS :

- 200 gr de bœuf
- 2 carottes
- ½ courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 2 CS de sauce soja
- 80 ml de lait de coco
- Sauce huître
- Huile de sésame
- Miel
- Curcuma
- 200 gr de nouilles



PRÉPARATION :

Couper la viande en lamelles puis préparer la marinade avec l'ail haché, le gingembre coupé finement, 1CS de sauce soja, 1CC de sauce huître, 1CS de lait de coco, et 1 filet d'huile de sésame.

Réserver au frais.

Préparer les légumes, couper les carottes en lamelles, la courgette en bâtonnets, le poivron en petits carrés et émincer l'oignon.

Faire chauffer le wok avec un peu d'huile de sésame et la viande, faire cuire avec 1CC de miel. Enlever sur une assiette après cuisson.

Ensuite répéter l'action avec les légumes, cuisson selon votre goût.

Puis remettre la viande avec les légumes. Ajouter 1CS de sauce soja, un filet de sauce huître, le reste du lait de coco et 1/2CC de curcuma. Laisser réduire quelques minutes.

Faire les nouilles et mélanger le tout.

Dégustez !