

Bœuf Sauté au Saté

Recette de Cooking with Morgan

Ingrédients pour 2 personnes

- 200g de Bœuf tendre
- 1 c à s de poudre de saté
- Une pincée de sel
- 1 c à s de sauce de soja claire
- 1 c à c de sauce d'huître
- 1 c à c de fécule de maïs
- ½ poivron
- 1 oignon
- 1 ciboulette thaïe ou 1 cive (on utilise toute la tige)
- 1 c à s et 8 cl d'huile

Commencez par mariner le bœuf. Le couper en tranches d'une épaisseur de 7mm environ. Mettre la viande dans un saladier, ajoutez 1 pincée de sel, 1 c à s de sauce de soja claire, 1 c à c de sauce d'huître, 1 c à s d'huile, 1 c à c de fécule de maïs. Mélangez et laissez mariner le temps de préparer vos légumes.

Coupez l'oignon en morceaux, émincez la moitié du poivron en lamelles (pas trop fine), coupez la ciboule en tronçons.

Mettez 8 cl d'huile dans une poêle chauffée à feu très fort. Quand l'huile est bien chaude incorporez la viande et laissez griller durant 1 mn sans remuer. Retournez les morceaux et laissez encore griller 1 mn, mélangez brièvement, puis les égoutter dans une passoire (ne pas jeter l'huile, elle servira pour les légumes).

Poursuivre avec la même poêle à feu fort, mettre l'oignon, le poivron et la ciboule. Rajoutez 1 c à s d'huile de friture du bœuf, remuez pendant 1 mn. (à vous de voir si vous aimez les légumes croquants ou sinon continuer un peu la cuisson).

Ajoutez le bœuf sur les légumes, puis 1 c à s bondée de poudre de saté, remuez pendant 30 secondes. Coupez le feu, c'est prêt.

Servez le bœuf sauté au saté avec du riz.