

Boeuf à l'orange

Portions : 4-5 personnes

Ingrédients :

- 3 c. à soupe de sauce soya
- 1 lb de bifteck de surlonge en lanières
- 1 tasse de lait
- 1 cube de bouillon de boeuf ou 1 c. à thé de Bovril au boeuf
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1 1/2 c. à thé de zeste d'orange
- 1/4 de c. à thé de piments forts séchés broyés
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 tasses de champignons ou d'oignons
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 2 tasses de fleurs de brocoli
- 4 échalotes tranchées
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 3 gousses d'ail émincées
- 7 c. à thé de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 paquet (12 oz/350g) de nouilles chinoises ou 3 tasses de riz cuit chaud

Préparation :

- Mouiller les lanières de boeuf avec 2 c. à soupe de sauce soya puis réserver.
- Dans un bol, mélanger le lait et le bouillon de boeuf.
- Ajouter le jus et le zeste d'orange, les piments forts et le reste de la sauce soya puis réserver.
- Dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif et y faire revenir le boeuf jusqu'à ce qu'il est perdu sa couleur rosée.
- Transférer dans une assiette et réserver.
- Faire fondre le beurre dans la poêle et y faire revenir les champignons jusqu'à tendreté.
- Ajouter les légumes, le gingembre et l'ail et faire revenir en brassant 3 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Incorporer la mixture au lait et le boeuf et amener à ébullition.
- Dans un petit verre dissoudre la fécule de maïs et l'eau, ajouter aux ingrédients du wok et brasser jusqu'à épaississement de la sauce.
- Retirer du feu et servir sur un lit de nouilles chinoises ou de riz.