

Pasta accompagnée de boeuf sauté et de légumes

Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 15 min

1/3	paquet (900 g) de vermicelles	300 g
	ou spaghettis fins PRIMO	
1	boîte (10 oz / 284 mL) de bouillon	1
	ou de consommé de boeuf	
2 c. à soupe	sauce soya	30 mL
1 c. à thé	huile végétale PRIMO	5 mL
1 lb	bifteck de surlonge, coupé	500 g
	en languettes	
1 tasse	carottes tranchées	250 mL
2 c. à thé	rhizome de gingembre râpé	10 mL
1	gousse d'ail, broyée	1
1 tasse	oignon, coupé en julienne	250 mL
1 tasse	bouquets de brocoli	250 mL
1 tasse	champignons tranchés	250 mL
1 tasse	pois mange-tout	250 mL

Mode de préparation :

Cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage. Pendant ce temps, mélanger le bouillon de boeuf et la sauce soya dans un petit bol. Chauffer l'huile végétale dans un wok ou un grand poêlon épais à feu vif. Ajouter le boeuf, les carottes, le gingembre et l'ail. Faire revenir à l'aide d'une spatule solide jusqu'à ce que le boeuf perde sa couleur rose (environ 2 min). Incorporer le mélange de bouillon, l'oignon, le brocoli, les champignons et les pois mange-tout, et faire revenir pendant encore 2 minutes. Ajouter les pâtes chaudes, remuer et servir.

Donne 4 portions.

Conseils du chef

Pour une qualité supérieure, toujours acheter du boeuf « Canada A ». Vous le trouverez au rayon des viandes de votre épicerie.

