

BŒUF AUX OIGNONS

POUR ENV. 4 PERSONNES

MATÉRIEL

20 MIN DE PRÉPARATION
5 MIN DE CUISSON

Poêle ou wok
de grande taille

FAÇILE
COÛT €€

400 g de faux-filet de bœuf • 2 gros oignons blancs ou oignons des Cévennes (ou 10 oignons nouveaux) • 4 gousses d'ail • 1 petit morceau de gingembre frais • 6 cuil. à soupe de sauce soja • 4 cuil. à soupe de vin blanc sec • 4 pincées de sucre • 1 cuil. à café de Maïzena® • 1 pincée de mélange cinq-épices • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • Huile végétale pour la cuisson • Quelques brins de coriandre • Sel, poivre

1 Coupez le faux-filet en lanières pas trop fines, si possible. Placez la viande dans un saladier. Salez, poivrez, ajoutez la Maïzena®, l'ail et le gingembre finement épluchés et hachés. Mélangez avec les doigts.

2 Épluchez les oignons, coupez-les relativement finement. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le vin, le sucre, le mélange cinq-épices et l'huile de sésame.

3 Faites chauffer le wok à feu très vif, ajoutez 4 ou 5 cuil. à soupe d'huile. Commencez par faire cuire la viande pendant 2 à 3 min en remuant souvent.

4 Ajoutez les oignons, laissez cuire encore 3 ou 4 min en remuant. Versez la sauce au soja, en remuant vivement, retirez du feu. Présentez le plat dans une grande assiette, parsemez de coriandre et servez sans attendre.

VARIANTE

Cette recette issue du nord de la Chine peut aussi se préparer avec de l'agneau.



NOUILLES SAUTÉES

POUR 4 À 6 PERSONNES

MATÉRIEL

25 MIN DE PRÉPARATION
15 MIN DE CUISSON

Grande poêle
ou wok

TRÈS FACILE
COÛT €

1 sachet de nouilles chinoises, fraîches de préférence • 1 carotte • 1 oignon blanc • Quelques pois gourmands équeutés (si possible) • 100 g de pousses de bambou • 1 petit morceau de blanc de poireau • 1 petit morceau de gingembre frais • 4 gousses d'ail • 4 champignons noirs, réhydratés • 10 cuil. à soupe de sauce soja • Quelques brins de coriandre • Huile pour la cuisson • Sel, poivre **POUR LA SAUCE AIGRE-DOUCE MAISON :** 20 cl de vinaigre de riz • 50 g de sucre roux • 4 cuil. à soupe de ketchup • 5 cuil. à soupe de sauce soja • 1 cuil. à soupe de Maïzena®

1 Épluchez la carotte et l'oignon. Coupez-les en fins bâtonnets. Ébouillantez un instant les pois gourmands, coupez-les comme la carotte. Détaillez les pousses de bambou pareillement. Épluchez, puis hachez le poireau, le gingembre et l'ail.

2 Faites bouillir une casserole d'eau, plongez-y les nouilles. Comptez 2 ou 3 min de cuisson, puis égouttez les nouilles, en gardant une petite tasse de leur eau de cuisson.

3 Faites chauffer le wok à feu vif avec un bon trait d'huile. Quand elle est bien chaude, ajoutez le gingembre, le poireau, la carotte, l'oignon, les pousses de bambou, les pois gourmands et les champignons noirs hachés. Salez, poivrez et faites sauter pendant 4 ou 5 min. Ajoutez les nouilles, mélangez et faites sauter 2 ou 3 min de plus.

4 Préparez la sauce aigre-douce. Dans une casserole, assemblez le vinaigre, le sucre, le ketchup, la sauce soja, 5 cl d'eau et la Maïzena®. Mélangez soigneusement le tout avec un fouet. Faites chauffer, portez à ébullition, en mélangeant toujours, retirez du feu et mettez de côté.

5 Pendant ce temps, mélangez la sauce soja avec l'ail haché et la sauce aigre-douce. Versez cette préparation sur les pâtes, ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes, mélangez, laissez cuire 2 ou 3 min supplémentaires. Décorez de quelques brins de coriandre, servez aussitôt.

