



Les recettes

Cours de cuisine U YEN

03/10/2008

BŒUF AUX LEGUMES SAUTES

Recette pour 20 personnes

INGREDIENTS :

- 3 kg de bœuf (pièce à fondue)
- 1,5 kg de YUI CHAI (légumes verts)
- 100 grs de chitakés (champignons parfumés)
- 100 grs de champignons noirs
- 500 grs de champignons de Paris
- 1 paquet de ciboulette (PHAK PENE), 200grs environ
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1 morceau de gingembre
- 2 carottes
- 6 échalotes
- 1 tête d'ail
- Servir avec : RIZ et sauce nuoc man traditionnelle

PREPARATION :

- Faire tremper les champignons dans de l'eau chaude
- Couper les champignons de Paris en lamelles
- Eplucher le gingembre et le réduire en purée
- Couper la viande en très fines tranches, mettre dans un saladier, ajouter la valeur de 3 échalotes coupées en morceaux, sel, poivre, l'ail écrasé (1 et demi c. à soupe), la purée de gingembre (1 et demi c. à soupe), 4 c. à soupe de sauce à l'huître, mélanger le tout et laisser macérer au frais.
- Laver et couper la ciboulette en tronçons de 2 à 3 cm.
- Eplucher les légumes verts, les laver, les éplucher (enlever les fils sur le pied), ensuite couper en biais, feuilles et pieds (pas trop fin).
- Couper les champignons shitakés et noirs en lamelles, réserver en séparant les 2 sortes.
- Peler et couper en très fines lamelles les carottes, les réserver.
- Mettre de l'huile dans le wok, faire rissoler l'ail, les échalotes, ajouter une partie de la viande sans cesser de remuer, sur un feu vif, réserver après cuisson dans un saladier. Faire cuire de cette façon toute la viande en plusieurs fois, en remettant de l'huile, de l'ail et de l'échalotes.
- Dans un wok, mettre de l'huile faire rissoler des échalotes, ajouter les carottes, remuer, ajouter les shitakés, mélanger puis mettre les champignons de Paris, remuer, mouiller si nécessaire avec l'eau des champignons, ajouter les champignons noirs, remuer, saler et poivrer, laisser cuire, ajouter 2 à 3 c. à soupe de sauce à l'huître, remuer et mouiller.
- Réserver dans un saladier en mélangeant avec la viande.
- Dans le wok mettre de l'huile, ajouter le reste des échalotes, faire revenir, ajouter les légumes verts, faire cuire sans cesser de remuer, quelques minutes et mélanger à la viande.
- Servir le riz, la viande, les herbes fraîches et la sauce traditionnelle nuoc man.