



Les recettes

AAFV Atelier cuisine Rita

lundi 27 mai 2013

MIXAO AU BŒUF

Ingrédients :

4 paquets de 400g de nouille chinoise (ou riz thaïlandais) 100g par personne

Légumes : 1kg de carotte, 1,5kg courgette, 2 poignées de champignons chinois, 5 têtes de champignon parfumés, 500g de soja, (céleri, pousse de jeune maïs, brocolis,)

Viandes : (150g par personne) bœuf, porc, poulet, ou fruit de mer (crevettes)

Assaisonnement : sauce d'huitre, sauce soja, sel, poivre, coriandre, huile, ail, bouillon de bœuf, fécule de pomme de terre ou maïzena.

Préparation des légumes :

- Faire tremper les champignons (5 têtes)
- Eplucher les carottes et les courgettes, et les couper en allumettes pas trop fines. Couper les céleris en allumettes .Si on a prévu de mettre du brocoli : les couper en morceau de 4 à 5 cm.

Préparation de la viande :

Bœuf : 150g par personne, couper en fins morceaux d'environ 4-5cm, les faire macérer dans la sauce d'huitre.

Cuisson :

- Faire revenir de l'ail dans un wok et y cuire chaque légume séparément en ajoutant du vinaigre blanc ; assaisonner avec la sauce d'huitre et de soja. Faire cuire rapidement le céleri, en fin de cuisson les courgettes. Puis mélanger les légumes ensemble hors du feu, et y ajouter le poivre.
- Faire revenir de l'ail écrasé et les échalotes coupées en lamelles et y cuire la viande, cuisson à point (rajouter de l'eau si utile). Sortir la viande pour la mélanger aux légumes et dans le wok faire une sauce avec un bouillon de bœuf et la fécule de pomme de terre. Rajouter les champignons et le soja au dernier moment. Verser sur le mélange en fin de cuisson de la viande.
- Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante, puis bien égoutter. On a deux possibilités : soit faire sauter les nouilles comme les légumes ou les faire frire.
- Quand les nouilles sont prêtes, sur chaque assiette, on met les nouilles puis les mélanger.
- Pour compléter le plat, on peut poser un œuf au plat par-dessus, et parsemer de la coriandre coupée finement.

Bon appétit !!