

Riz au Boeuf sauce gingembre

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 317 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.709

Les ingrédients

- 2.0 u Boeuf filet
- 120.0 gr Riz
- 1.0 cc Gingembre
- 1.0 cs Concentré de tomate
- 2.0 cs Sauce de Soja
- 2.0 u Tomate
- 1.0 cs Huile d'arachide
- 1.0 p Sucre

Une recette rapide, aux saveurs d'Asie

Préparation du riz

Privilégier du riz Basmati pour des saveurs authentiques.

Faire bouillir 1l d'eau dans une casserole, et y verser le riz.

Laisser cuire pendant 10 minutes (voir "conseil de cuisson" sur le paquet).

Pendant ce temps, peler les tomates et couper les en dés.

Puis, passer le riz dans une passoire pour l'égoutter.

Préparation et cuisson de la viande

Découper la viande en fines lamelles de 5cm de long.

Dans un wok, faire chauffer l'huile avec le gingembre, la tomate concentré et le sucre. Ajouter les lamelles de viande. Mélanger et laisser cuire pendant 3- 4 min à feu fort. Puis baisser le feu et rajouter la sauce de soja. Mélanger de nouveau. Enlever la viande et réserver là au chaud.

Cuisson finale

Passer le riz dans le wok, et laisser chauffer pendant 2-3min puis ajouter les des de tomates fraiches.

Présentation

Servir chaud.