

Émincé de bœuf aux poivrons

Très facile – Temps de préparation : 25 min – Temps de cuisson : 40 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- Bœuf coupé en lanières (rumsteck) : 600 g
- Poivrons rouges : 4
- Haricots verts frais : 250 g
- Echalotes : 2
- Filet de sauce soja salée: 1
- Quelques pulvérisations d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Etapas de préparations :

- 1) Équeutez, lavez et faites cuire les haricots verts 15 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
- 2) Pendant ce temps, rincez, épépinez et coupez les poivrons en lanières, sans oublier de retirer les parties blanches.
- 3) Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer quelques pulvérisations d'huile. Déposez-y les poivrons et faites-les revenir environ 10 minutes à feu doux.
- 4) Ajoutez les lanières de bœuf pour les faire dorer. Salez et poivrez. Retirez le bœuf et les légumes et réservez au chaud.
- 5) Pelez et émincez les échalotes. Faites les revenir 5 minutes dans le wok avec les sucs de cuisson de la viande. Ajoutez et les haricots verts. Déglacez avec 4 càs d'eau et la sauce soja.
- 6) Laissez cuire 5 minutes et remettez les lanières de viande avec les poivrons. Laissez réchauffer quelques minutes en remuant.