

# Sauté de bœuf et brocoli

## Ingrédients

- 500 g de bifteck de surlonge, coupé en fines lanières
- ¼ de tasse de sauce soya
- 2 c.soupe de fécule de maïs
- 2 gousses d'ail
- 1 c. soupe de gingembre frais haché
- 2 c. soupe d'huile
- 2 oignons
- 3 grosses carottes tranchées en rondelles
- 1 pied de brocoli en bouquet
- 300 ml d'eau
- 1 c. soupe de sauce aux huitres
- 1 c. à thé de sucre

## Instructions

1. Mettre les lanières de bœuf dans un bol.
2. Avec le Hachoir gagne-temps, hacher le gingembre et l'ail.
3. Mettre le gingembre et l'ail haché dans le mélangeur rapide et incorporer la sauce soya et 1 c. soupe de fécule de maïs et mélanger.
4. Verser ce mélange sur le bœuf et laisser mariner quelques minutes.
5. Dans la Sauteuse de la Série chef, faire chauffer 1 c. soupe d'huile et y faire sauter le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré. (2 minutes) Réserver.
6. Faire chauffer le reste de l'huile et y faire revenir les oignons pendant 1 minute.
7. Ajouter les autres légumes et 250 ml d'eau, couvrir et cuire 4 minutes.
8. Mélanger le reste de l'eau, la sauce aux huitres la fécule de maïs et le sucre dans le Mélangeur-rapide.
9. Incorporer ce mélange à la préparation de légumes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux.
10. Remettre la viande dans la Sauteuse et réchauffer.
11. Servir avec du riz blanc.