



Sauté de boeuf et brocoli au sésame

<https://www.soscuisine.com/recette/saute-boeuf-brocoli-sesame>

Quantité : 2 portions

Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min

🍴 330 calories/portion



Ingrédients

2 1/4 tasses	brocoli, découpé en bouquets et tiges	260 g
2	oignons verts, tranchés finement	
1 gousse	ail, émincé	
240 g	faux-filet de boeuf, coupé en bandes de 2 cm	
1 3/4 c.à thé	graines de sésame	5 g
2 c.à thé	huile de canola	10 mL
1/3 tasse	eau	85 mL
2/3 tasse	bouillon de poulet	170 mL
2 c.à soupe	sauce soya	30 mL
1 c.à soupe	fécule de maïs	8 g
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
1 c.à thé	huile de sésame grillé	5 mL

Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Méthode

1. Préparer les légumes : Couper les bouquets du brocoli en petits morceaux, peler les tiges et les couper en dés d'environ 1/2 cm. Trancher finement les oignons verts et émincer l'ail. Couper la viande en lamelles d'environ 2 cm, en travers de la fibre. Réserver.
2. Mettre les graines de sésame dans une petite poêle et cuire à feu moyen quelques minutes, en brassant occasionnellement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.
3. Chauffer l'huile à feu élevé dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude mais pas fumante. Y saisir les morceaux de viande, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés, soit 4-5 min. Saler et poivrer, puis retirer les morceaux de la poêle et les déposer sur une assiette.
4. Ajouter les oignons verts et l'ail dans la même grande poêle. Cuire à feu moyen environ 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les échalotes et l'ail soient légèrement dorés. Ajouter le brocoli et l'eau et continuer à cuire, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que le mélange soit sec, soit environ 3 min. Entre-temps, bien mélanger le bouillon, la sauce soja et la fécule de maïs dans un petit bol, puis verser le tout sur le brocoli. Cuire 1-2 min en remuant jusqu'à ce que ce mélange ne soit plus trouble.
5. Remettre dans la poêle la viande et tout jus accumulé et cuire le tout 1-2 min en remuant, jusqu'à ce que la viande soit bien chaude. Retirer la poêle du feu et y ajouter l'huile et les graines de sésame. Servir.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (310g)

- **Calories** : 330
- **Lipides** : 19 g (**Saturés** : 5.2 g ; Trans 0.4 g ; Cholestérol 50 mg)
- **Glucides** : 13 g (Fibres 3 g ; Sucres 2 g ; Glucides nets 10 g)
- **Sodium** : 830 mg
- **Protéines** : 27 g

- **Vitamine A** : 20 % ; **Vitamine C** : 126 % ; **Calcium** : 6 % ; **Fer** : 29 %
-

Allégations

Cette recette est :

- **Sans** : Sucre ajouté
 - **Excellente source de** : Fer, Folacine, Niacine, Potassium, Sélénium, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine K, Zinc
 - **Bonne source de** : Acide pantothénique, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Vitamine A, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine E
 - **Source de** : Calcium, Cuivre, Fibres, Vitamine B1, Vitamine D
 - **Faible** : Calories
-

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 0 Échanges
- **Légumes** : 1 Échanges
- **Viandes et substituts** : 3 Échanges
- **Matières grasses** : 3 ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.