

WOK de BOEUF aux poivrons

 pour 4 personnes

 15 mn

 2-3 mn

Ingrédients :

200g de riz thaï

400g de bœuf (type rumsteak, bavette...)

2 poivrons rouge

1 tomate

1 oignon

Sauce soja

Huile Spéciale wok

Sel / Poivre

Préparation :

1. Cuire le riz selon les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, laver les légumes. Éépiner les poivrons et les couper en lanière, couper la tomate puis peler et émincer finement l'oignon.
3. Dans un wok, faire chauffer un peu d'huile et faire revenir les poivrons sur feu vif en remuant régulièrement. Ajouter les oignons et un filet de sauce soja, prolonger la cuisson encore 5 minutes toujours en remuant.
4. Couper la viande en dès ou lamelles et l'ajouter au wok avec la tomate, deux cuillères à soupe d'huile et de sauce soja. Saler et poivrer. Cuire sur feu moyen.
5. Lorsque le bœuf est cuit, ajouter le riz et un peu de sauce soja (*plus ou moins selon le goût*), mélanger bien et laisser cuire 2/3 minutes sur feu moyen. Servir aussitôt.