

### Boeuf sauté aux oignons et aux brocolis



#### Ingrédients : pour 4 personnes

- ✓ Rumsteak bien tendre (400g)
- ✓ 5 gros oignons
- ✓ 2 petits brocolis
- ✓ Sauce soja halal
- ✓ 1 poignée de raisins secs
- ✓ 1 pincée de sucre
- ✓ 1 pincée de farine
- ✓ Huile
- ✓ Épices :
  - 1 cm de gingembre (émincé)
  - piment d'Espelette
  - sel
  - poivre



**Préparation : 5 mn**



**Cuisson : 30 mn**



**Temps total : 35 mn**

#### Préparation : Boeuf sauté aux oignons et aux brocolis

**1** Commencer par émincer un morceau de boeuf bien tendre et le faire mariner un peu dans de la sauce de soja halal. Emincer 5 gros oignons, les faire revenir dans de l'huile, couvrir avec de l'eau et laisser mijoter environ 20 minutes.

**2** Ajouter quelques raisins secs, une pincée de sucre, une section de 1 cm de gingembre émincé et un peu de farine en fin de cuisson pour épaissir le tout. Saler ensuite et ajouter un peu de piment d'Espelette afin de relever un peu la sauce.

**3** Faire revenir rapidement le boeuf dans une poêle à part avec les brocolis préalablement cuits à la vapeur. Ajouter le boeuf et les brocolis aux oignons déjà revenus. Laisser mijoter quelques minutes.

#### Le Top finition



Savourer aussitôt et servir avec du riz thaï légèrement ferme et pourquoi pas manger le tout avec des baguettes.