



IMPROVISATION AU WOK

pour 4 personnes

1 oignon rouge - 1 poivron rouge moyen - 2 petites aubergines - 3 courgettes moyennes - 380g de bifteck - 1 càc 5 épices - 3 càs de sauce soja - huile d'olive - sel - poivre -

Découper en bâtonnets tous les légumes et la viande. Chauffer l'huile d'olive dans le wok à feu vif. Jeter l'oignon. Le faire revenir sans oublier de le saler. Faire sauter, puis cuire à feu doux. Egoutter dans passoire.

Reverser de l'huile d'olive, ajouter le poivron. Saler. Faire sauter souvent. Egoutter dans passoire. Faire de même avec les aubergines, les saler. Cuire à feu vif puis à feu doux. Egoutter. Verser de l'huile, y ajouter les courgettes. Saler. Cuire à feu vif puis à feu doux. Egoutter. Chauffer encore de l'huile, verser la viande. Faire cuire à feu vif. Saler et poivrer. Egoutter.

A ce moment-là, vous pouvez réserver dans la passoire et attendre vos invités et refaire chauffer à feu vif tout en remuant. Ajouter le 5 épices et la sauce soja. Remuer. Servir.

Menus Propos © 2007
<http://menuspropos.canalblog.com/>
e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr