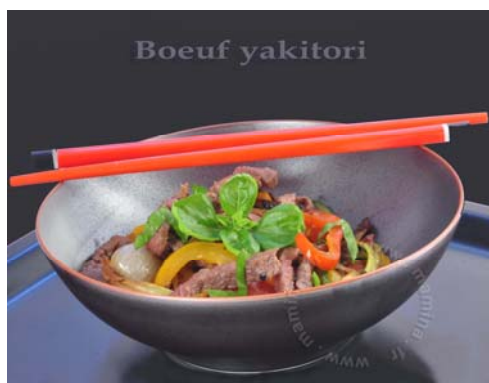


BOEUF YAKITORI SAUTE A L'ASIATIQUE



Facile

Préparation: quelques minutes

Cuisson: 10 mn

Pour 2 personnes:

200 g de rumsteak

1 petit poivron rouge et un petit poivron jaune

6 oignons nouveaux

1 gousse d'ail émincée finement

1/2 courgette

2 ou 3 c.à soupe de sauce yakitori

quelques feuilles de basilic (thaï si possible)

sel et poivre

1 c.à café d'huile d'arachide ou de pépins de raisins

Laver et parer tous les légumes, les détailler en lamelles longues et fines (les oignons aussi avec un peu de vert). Réserver.

Procéder de la même façon avec le bœuf. Réserver.

Chauffer l'huile très vivement dans un wok ou dans une poêle, commencer par faire sauter les oignons avec l'ail pour qu'ils caramélisent puis les laisser cuire 1 minute en les remuant souvent.

Ajouter les lanières de poivron rouge pour une minute puis le poivron jaune et la courgette. Cuire encore 2 ou 3 minutes sans cesser de remuer. Débarrasser les légumes.

Dans la même poêle, faire sauter le bœuf 1 minute, ajouter la sauce et faire réduire. Ajuster l'assaisonnement si besoin est et servir immédiatement, avec ou sans baguettes.