

Envie de bœuf ?

Bowl à l'émincé Natura-Beef

Notre recette de bowl convient parfaitement à l'été ! Légère, de taille variable, avec des composants chauds et froids et pouvant être composée de manière flexible avec des légumes de son propre jardin. Dans cette variante, le bœuf Natura-Beef est préparé avec une recette d'inspiration asiatique. Les composants possibles de légumes et de pâtes sont proposés à la fin de la recette.



Un bowl estival peut être composé spontanément selon les goûts de chacun ou selon l'offre du potager.. (Photo : hurrah GmbH)

Apprêt : 75 minutes (marinade incluse)

Préparation et cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g d'émincé Natura-Beef (minute)
- 30 g de gingembre frais
- 1 ½ gousse d'ail
- 10 g de piment frais
- 10 cs de miel
- 2 cs d'huile de sésame
- 125 g de sauce soja
- 40 g d'oignons
- 1 dl d'eau
- 30 g de Maizena Express
- 1 citron vert pressé

Remarque : Sur la photo, la viande est accompagnée d'une julienne de carottes et de chou blanc crus, de brocoli, de nouilles thaïes, de champignons shiitake sautés, de coriandre, d'oignons nouveaux, de jeunes pousses et de sésame grillé (pas dans la liste des ingrédients).

Préparation

Hacher finement 10 g de gingembre, 1 gousse d'ail et un peu de piment (à votre goût). Ajouter 2 cs de miel, 2 cs d'huile de sésame, 25 g de sauce soja et la viande de bœuf. Mélanger et laisser mariner pendant 1 h.

Émincer grossièrement les oignons, ½ gousse d'ail, 20 g de gingembre et 10 g de piment puis faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter 100 g de sauce soja, 8 cs de miel et 1 dl d'eau. Mijoter doucement pendant 10 min. Lier la sauce avec la Maizena Express puis mixer finement. Ajouter le jus de citron vert et laisser refroidir.

Rôtir la viande marinée dans une poêle chaude pendant 2 à 3 min.

Composer le bowl avec les légumes et accompagnements de votre choix. Arroser de sauce et éventuellement garnir de jeunes pousses.

Source de la recette : Brochure de recettes de Vache mère Suisse, nouvelle édition 2024.