



Sauté de bœuf rapide

(4 portions)

60 ml	huile d'olive	4 c. à s.
500 g	filet de bœuf, tranché	1 lb
2	gousses d'ail, tranchées	2
1	brocoli, en bouquets	1
1	poivron rouge, tranché	1
1	poivron vert, tranché	1
4	oignons verts, en courte julienne	4
250 g	champignons frais, tranchés	½ lb
15 ml	gingembre frais râpé	1 c. à s.
1	pincée de piments forts broyés	1
30 ml	sauce soya	2 c. à s.
	sel et poivre	

1. Dans 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive chaude, faire saisir la viande à feu vif 1 minute de chaque côté. La retirer du plat et réserver.

2. Dans le reste de l'huile d'olive, mettre l'ail et les légumes. Saler et poivrer, couvrir et faire cuire 3 minutes. Incorporer le gingembre et les piments; faire cuire à découvert 3 minutes.

3. Remettre la viande dans la casserole et arroser de sauce soya. Bien mélanger et faire cuire 1 minute, ou plus selon la cuisson désirée.