

Wok de bœuf aux légumes

Accord du sommelier



Le côté « fruit rouge », légèrement épicé du Coteaux de Tannay rouge se marie très bien avec des viandes légèrement marinées et grillées. Il se mariera donc à merveille avec un wok de bœuf et de légumes aux notes asiatiques !

Servir entre 10 et 12°C



TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

PORTIONS

6 personnes

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour la marinade du bœuf :

- 600 g de bœuf tendre (rumsteak ou filet)
- 4 cuillères à soupe de sauce teriyaki
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Le jus d'un demi citron vert
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- Poivre, piment (facultatif)

Ingrédients pour la garniture :

- 400 g de soba (pâtes à base de sarrasin. Il est possible de les remplacer par les nouilles asiatiques de votre choix)
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 brocoli
- 2 poivrons jaunes ou rouges
- 2 cuillères d'huile (d'olive ou de sésame)
- Sel fin, poivre, sésame

En décoration (optionnel) : Quelques feuilles de coriandre ou de basilic, du sésame.

PRÉPARATION

- La veille, préparez la marinade de la viande :

Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Placez le bœuf dans un plat creux et recouvrez-le avec la marinade. Filmez et réservez au frais 2 heures minimum.

- Cuisson des pâtes :

Faites cuire les nouilles dans l'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet et réservez.

- Préparez les légumes :

- Lavez les légumes
- Taillez les courgettes en deux dans la longueur puis en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur
- Taillez en deux les poivrons, videz les et taillez les en fines lamelles
- Récupérez les têtes du brocoli et faites les cuire 5 minutes dans une eau bouillante salée
- Epluchez et taillez les carottes en lamelles ou bâtonnets

Faites chauffer le wok et ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes et cuire à feu vif en remuant 5-6 minutes. Gardez les légumes croquants. Assaisonnez avec de la sauce soja, du poivre puis ajoutez les pâtes.

- Cuisson de la viande :

Faites cuire le bœuf deux à trois minutes de chaque côté, dans une poêle très chaude sans matière grasse. Taillez le en lamelles.

- Dressage du wok :

Dans le bol, versez les légumes avec les pâtes. Ajoutez sur le dessus de jolies tranches de bœuf. Saupoudrez d'un peu de sésame, de feuilles de coriandre ou de basilic.

Auteur de la recette : Capucine Stauff - Compte Instagram : @capfood_paris