



PLATS / BŒUF

Bœuf sauté à l'œuf — Cooking with Morgane

Un bœuf sauté tendre grâce à une coupe fine, une marinade à la sauce soja/Shaoxing/huître, puis une cuisson rapide au wok avec œufs moelleux, ail, gingembre, piments et cébettes.

4 personnes

25 à 30 minutes

plat principal / bœuf / œufs / wok

Ingredients

- 400 g de bœuf tendre, filet ou tendre de tranche
- 1/4 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre moulu
- 1 c. à soupe d'alcool de riz Shaoxing
- 1 c. à soupe de sauce soja claire
- 1 c. à soupe de sauce d'huître
- 1/2 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 5 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- Des piments doux ou forts, selon goût
- 2 cébettes
- 5 œufs
- 1 pincée de sel
- 1/2 c. à soupe de sauce soja foncée
- 5 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1/2 c. à soupe de sauce soja claire
- 1/2 c. à soupe de sauce d'huître
- 1/4 c. à café de poivre moulu

Préparation

1. Couper le bœuf en tranches régulières d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le bon sens pour rester tendre.
2. Mettre le bœuf dans un saladier avec sel, poivre, alcool de riz Shaoxing, sauce soja claire, sauce d'huître, fécule de maïs et huile de tournesol. Mélanger et laisser mariner le temps de préparer le reste.
3. Hacher ou râper l'ail, râper le gingembre, couper les piments et émincer les cébettes.
4. Battre les œufs avec une pincée de sel et la sauce soja foncée. Ne pas trop les cuire ensuite : ils doivent rester moelleux.
5. Chauffer un wok ou une grande poêle à feu vif avec une partie de l'huile. Verser les œufs battus et les brouiller rapidement en gros morceaux encore tendres. Réserver.
6. Remettre un peu d'huile dans le wok. Faire revenir rapidement ail, gingembre et piments pour parfumer l'huile.
7. Ajouter le bœuf mariné et saisir à feu vif en remuant vite, juste jusqu'à ce que la viande change de couleur et reste tendre.
8. Ajouter la sauce d'assaisonnement : sauce soja claire, sauce d'huître et poivre. Mélanger rapidement.
9. Remettre les œufs dans le wok avec les cébettes. Mélanger environ 20 secondes, juste pour réchauffer et enrober.
10. Servir immédiatement, idéalement avec du riz blanc.

Notes cuisine

- Le secret de tendreté est la coupe fine, la marinade avec fécule, et une cuisson très rapide à feu vif.
- Ne surcuis pas les œufs : ils doivent rester souples et former de gros morceaux.
- Choisis piments doux ou forts selon ton goût.

Pourquoi on aime

Un bœuf sauté tendre grâce à une coupe fine, une marinade à la sauce soja/Shaoxing/huître, puis une cuisson rapide au wok avec œufs moelleux, ail, gingembre, piments et cébettes.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.