MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
4 personnes:

– 600 g de rumsteck
– 1 kg d’oignons émincés (surgelés)
– 4 cuillères a soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en lamelles
– 6 cuillères à soupe de sauce soja
– 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi ou Ducros)
– 4 cuillères à soupe d’huile
– 1 pincée de gingembre en poudre
– 1 cuillère à café de graines de coriandre
– poivre

Préparation:

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d’huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d’huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d’eau.
- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

Les conseils de Nina :

Servir avec du riz parfumé