

SAUTÉ DE BOEUF

Légumes
et Antésite
Réglisse Anis



Depuis 1893
Antésite

Pour 4 personnes :
500g de rumsteck,
1 carotte, 1 courgette,
1 poivron rouge, 100g
de haricots verts, 100 g
de pois gourmands, 100g
de champignons de Paris,
1 oignon, 30 cl de jus de
veau, 1 CC de sauce soja,
1 CC d'Antésite Réglisse
Anis, 20 g de beurre, 5 cl
d'huile de sésame

Dans une casserole à feu moyen, faire réduire de moitié le fond de veau, la sauce soja et l'Antésite. Hors du feu, ajouter le beurre dans la sauce en fouettant. Filtrer la sauce et la garder au chaud, à feu doux.

Pendant ce temps, couper les légumes en julienne. Faire cuire haricots verts et pois gourmands 3 min dans de l'eau bouillante salée, puis les rafraîchir sous l'eau froide pour conserver leur couleur. Les égoutter aussitôt.

Faire cuire les autres légumes 4 à 5mn sur feu vif dans un wok dans la moitié de l'huile de sésame. Débarrasser sur une assiette. Saisir les morceaux de viande 2 mn dans le wok avec le restant d'huile, saler, poivrer. Remettre tous les légumes avec la viande, faire sauter le tout 1 mn en remuant. Dresser dans les assiettes, napper de jus et saupoudrer de graines de sésame.