

Sauté de bœuf, légumes et Antésite Réglisse Anis



Recette pour
4 personnes

LES INGREDIENTS

- 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
- 20 g de beurre
- 5 cl d'huile de sésame
- 1 CC **d'Antésite Réglisse Anis**

LE PAS A PAS

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.