

BOEUF AUX OIGNONS recette de Coking White Morgan

Recette pour 4 personnes

600 gr de bœuf tendre
10 gr de farine de blé
½ de c à c de sel
2 c à s de sauce d'huître
2 c à s de sauce de soja épaisse
2 c à s d'huile pour la marinade
500 gr d'oignons
2 c à s d'huile pour la cuisson

Pour la marinade

1. Coupez le bœuf en lamelles très fines, déposez la viande dans un saladier, ajoutez le sel, la sauce soja, la sauce d'huître, la farine et l'huile. Mélangez.
2. Réservez au frais au moins 30 minutes.
3. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse ou un wok, à feu fort, et ajoutez l'émincé d'oignons en remuant souvent avec une spatule durant 2 à 3 mn.
4. Ajoutez votre viande sur les oignons et commencez à remuez régulièrement le tout pour bien séparer la viande durant 3 à 4 mn.

* À servir avec un riz parfumé