

Sauté de bœuf au cari sur nouilles de chou (6 portions)

Ingrédients

Nouilles de chou :

- 1 c. à soupe d'huile (non incluse)
- 8 tasses de chou vert émincé en longs spaghettis

Sauté de bœuf :

- 1 sachet d'épices *
- 1/2 à 3/4 de tasse d'eau
- ¼ de tasse de sauce soya
- 1 lb de bœuf haché extra-maigre
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe d'huile (non incluse)
- 2 poivrons, épépinés et coupés en dés

Méthode

Nouilles de chou

1. Pour faire de longs spaghettis avec le chou, couper un chou en deux. Déposer ½ chou à plat sur un plan de travail. Couper en fines lanières sur le côté le plus long en omettant le cœur. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer le chou. Poursuivre la cuisson environ 8 minutes en remuant fréquemment ou jusqu'à ce que le chou soit al dente. Réserver au chaud.

Sauté de boeuf

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du sac d'épices dans l'eau et ajouter la sauce soya.
3. Dans une autre grande poêle à feu élevé, dorer le bœuf et l'oignon dans l'huile. Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le mélange d'eau et d'épices et porter à ébullition en remuant fréquemment.
4. Répartir les nouilles de chou dans des assiettes et garnir du sauté de bœuf.

Votre sachet d'épices contient : 1 sachet contenant : 1 c. à soupe de fécule de maïs, 2 c. à soupe de cassonade, 4 c. à thé de poudre de cari, 1 c. à thé poudre d'ail et 1 tasse de pvt.