

Bœuf et haricots verts au sésame
RECETTE

Bœuf et haricots verts au sésame



TEMPS 20m
INGRÉDIENTS 9 articles
DONNE 4 portions

Égayez votre table avec cette création délicieuse et colorée : un riche bifteck de surlonge, des haricots verts fraîchement cueillis, une pincée de graines de sésame et du riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC).

<?xml version="1.0"?>



Partager la recette

Choisir des options

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une liste d'épicerie par courriel

Envoyer une recette par courriel

Envoyer une recette par courriel

Adresse électronique

Adresse électronique

CAPTCHA

This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC)

- 1 lb (500 g) bifteck de surlonge, tranché finement dans le sens contraire des fibres de la viande
- 1 c. à table (15 mL) sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 mL) huile de sésame
- ½ c. à thé (2 mL) gingembre frais, râpé finement
- 4 tasses (1 L) haricots verts
- ½ tasse (125 mL) eau
- 1 c. à thé (5 mL) huile végétale
- 1 c. à thé (5 mL) graines de sésame

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le bifteck tranché avec la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre.
2. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, à feu moyen-vif, combiner l'eau et les haricots. Couvrir et cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient tendres-croquants. Retirer les haricots du poêlon et réserver.
3. Dans le même poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bifteck et le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 3 minutes.
4. Remettre les haricots dans le poêlon et remuer pour les enrober de sauce. Parsemer des graines de sésame.
5. Chauffer le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage.
6. Pour servir : Répartir le riz STYLE ÉPICÉ à saveur de BBQ coréen de marque BEN'S ORIGINAL(MC) chauffé dans 4 assiettes et le garnir du bœuf et des légumes au sésame. Bon appétit!

REMARQUES AU SUJET DE LA RECETTE

- Le bifteck sera plus facile à trancher si vous le mettez au congélateur environ 20 minutes au préalable.
- Vous pouvez utiliser des haricots verts surgelés et suivre le mode de cuisson sur l'emballage.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 356
- Glucides (g) 45 g
- Fibres (g) 5 g
- Protéines (g) 31 g
- Matières grasses (g) 9 g
- Sodium (mg) 415 mg
- Sucres (g) 5 g

CATÉGORIES :

[Bœuf](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Bœuf au basilic à la thaïlandaise

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles



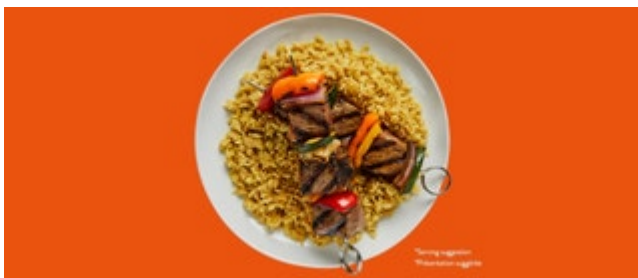
Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



Brochettes de bœuf à l'érable au goût fumé

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/sesame-beef-and-green-beans>