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.
Soumettre

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*