

INGRÉDIENTS

- 300 g de boeuf (rumsteck ou bavette)
- 200 g de sorgho cru
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- huile neutre
- 50 g de gingembre frais

Pour la sauce :

- 30 g de beurre de cacahuète non sucré
- 20 cl sauce soja
- 5 ml de nuoc-mâm
- 10 g de miel
- 10 cl de lait de coco
- 1 citron vert
- 2 piments frais végétariens

SATAY DE BŒUF AU SORGHO

Par Lionel Laval



Préparation : 20 min - Cuisson 25 min

PRÉPARATION

1. Cuire le sorgho :

- Rincer le sorgho, le plonger dans une casserole d'eau bouillante salée (environ 3 fois son volume d'eau).
- Laisser cuire 20-25 min jusqu'à ce qu'il soit tendre mais légèrement croquant.

2. Préparer les légumes :

- Laver et tailler le poivron et la courgette en mirepoix. Éplucher et tailler la carotte en mirepoix. Émincer l'oignon et hacher l'ail.

3. Préparer la sauce Satay :

- Dans un bol, mélanger beurre de cacahuète, sauce soja, nuoc-mâm, miel, lait de coco, jus de citron vert et piment. Bien fouetter pour obtenir une sauce homogène et onctueuse.

4. Saisir la viande :

- Colorer le boeuf émincé, ajouter 1/2 oignon, le gingembre et l'ail haché.

5. Cuire les légumes

- Dans la même poêle, faire sauter l'oignon, le poivron, la courgette et la carotte 5-6 min, feu vif, pour garder du croquant.

Mélanger et servir