

Bœuf sauté aux nouilles et légumes croquants

écrit par Karim



J'adore ce plat (*et je ne suis pas le seul*). A la maison tout le monde aimerait manger Japonais tous les jours. Mon fils passe son temps à m'envoyer des SMS en me disant « *Papa, emmène-moi chez le Japonais stp, c'est une question de vie ou de mort* ». Je n'ai pas encore pris la décision de changer de nationalité, ni de pays. Donc, de temps en temps je teste quelques recettes pour (*lui*) nous faire plaisir.

Là, je vous livre une recette trouvée sur Internet (*je n'ai malheureusement pas encore de livres de recettes Japonaises*). A la base, cette recette comprenait uniquement des oignons verts, des oignons blancs et du riz. Je l'ai testée et trouvée très intéressante. Par contre, je trouvais qu'elle manquait de couleurs. Ni

une, ni deux, je me suis empressé d'aller chercher quelques légumes et maintenant me voilà avec cette déclinaison. Pour le bœuf, j'ai également préféré acheter du filet et plus précisément du Merlan ou de la poire. Le filet de bœuf est l'un des morceaux les plus tendres du bœuf. Il est situé dans la région lombaire. La partie la plus noble est le « Chateaubriand », mais celle-ci je la préfère grillée avec une sauce béarnaise ou poivre.



Bœuf sauté aux légumes (version de base)

La poire est un petit morceau rond et charnu dont le poids oscille entre 500 et 600g. Grâce à ses fibres courtes et tendres, on peut y découper de succulents biftecks. Le merlan est un petit muscle long et plat très tendre d'environ 800g à 1 kg ressemblant au poisson du même nom et qui convient pour les biftecks. Le merlan est excellent en grillade alors que la poire est une viande plus fine et plus fondante. Pour ce plat, je vous recommande de prendre un morceau de Merlan.

Si vous n'aimez pas la viande de bœuf ou que vous n'êtes pas adepte de viande rouge, vous pouvez utiliser du blanc de poulet. Il se marie également très bien avec cette marinade. Contrairement au bœuf, il est préférable de le faire griller légèrement avant de l'ajouter aux légumes.

Il n'existe aucune limite quant aux légumes à utiliser, il faut juste s'assurer de marier diverses familles de légumes et surtout prendre des légumes de saison.

Pour sublimer la présentation, il faut au minimum utiliser deux couleurs de légumes différents.

Dans la version que je vous livre, j'ai utilisé du brocoli, des carottes, des poivrons et des champignons de Paris frais. Je n'avais pas de champignons noirs. Si vous allez faire des courses avant de préparer cette recette, privilégiez des champignons séchés de couleur noire vendus en sachet. Les champignons noirs sont fins, possèdent un goût léger et une texture croquante.

Mettez votre bandana, sortez le sabre, choisissez un morceau de musique traditionnelle Japonaise et c'est parti pour une soirée haute en couleurs.

Il faut compter environ **50 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 WOK ou à défaut 1 grande sauteuse
- 1 poêle (pour les carottes)
- 1 casserole moyenne (pour cuire les pâtes de riz)
- 1 couteau d'office (petite couteau très tranchant)
- 1 cul de poule moyen (pour faire mariner la viande)
- 1 grand cul de poule (pour mélanger le plat en fin de cuisson)
- 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- 1 spatule en bois
- 1 cuit vapeur ou un couscoussier (pour les Brocolis)
- 1 couteau bien aiguisé (pour le filet de bœuf)
- 1 pince spéciale pâte pour servir (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 1 kg de filet de bœuf (Merlan)
- 1 cuillère à soupe de sauce huitre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 gr de poivrons (1 rouge, 1 jaune et 1 vert) ou 1 sachet de Trio de poivrons (600gr) surgelé de chez Picard
- 1 brocoli moyen
- 2 carottes

- 200 gr de champignons de Paris épluchés ou 30 gr de champignons noirs séchés
- 200 gr de pâte de riz
- De l'huile d'olive
- 1 CAS de maïzena
- sel, poivre

Etapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Commencer, avec un couteau bien aiguisé, par découper en lamelles **le filet de bœuf**.



Dans un bol, verser 1 cuillère à soupe **de sauce soja**, 1 cuillère **de sauce huitre** et **2 CAS d'huile d'olive**. Mélanger puis faire mariner la viande pendant que vous préparez le reste de la recette. **Réserver**.



Détailler **le brocoli**. Séparer les fleurs du tronc pour obtenir des petits bouquets réguliers.

Dans un cuit vapeur ou un couscoussier, porter **1 litre d'eau à ébullition** puis ajouter les fleurs de brocolis. laisser cuire pendant **6 minutes** tout en vérifiant la cuisson. L'idéal étant qu'ils soient légèrement croquants. **Réserver**.



Dans une poêle, faire chauffer **2 CAS d'huile d'olive** puis y ajouter **les lamelles de poivrons** frais épluchés. Laisser mijoter **10 minutes** à couvert sur feu moyen. Mélanger de temps en temps. **Réserver**.

Si vous utiliser le trio de poivrons surgelé (*sur la photo, c'est le cas. Quelque fois, j'avoue que c'est bien pratique même si je ne suis pas un adepte des produits surgelés*), faites-les revenir sans huile dans un premier afin qu'ils dégorgent. Ajouter ensuite un peu d'huile d'olive et continuer la cuisson pendant **10 minutes** à feu doux et couvert en mélangeant de temps en temps. **Réserver**.



Dans une casserole moyenne, faire **chauffer à grosse ébullition de l'eau salée**. Arrêter le feu puis plonger **les pâtes de riz** pendant **7 minutes**. Vérifier la cuisson avant de les retirer afin de vous assurer qu'elles sont suffisamment cuites.

Egoutter les pâtes et laisser la passoire sur la casserole. **Réserver** (nous les repasserons légèrement sous l'eau tiède avant de les incorporer au plat final. Les pâtes de riz sont très collantes).



Eplucher et couper en lamelles (julienne) **les carottes** puis **réserver** (là, ce sont de vraies carottes. Ouf, je sauve ma réputation)



Eplucher **les champignons** puis les couper en 2 ou 4 selon leurs tailles. La peau se retire facilement au couteau d'office : commencer par le bord interne du chapeau en tirant la peau vers le dessus du chapeau. Pour éviter l'oxydation, vous pouvez utiliser du jus de citron. Personnellement, je préfère les couvrir de film alimentaire et les remettre au frais. **Réserver**.

Si vous avez **des champignons noirs**, suivre les indications sur le sachet ou le bocal. Attention, il faut savoir que les champignons noirs séchés pèsent 14 fois plus lourd une fois hydratés. Si vous êtes pressés, vous pouvez les hydrater dans l'eau bouillante. **Réserver**.



A feu vif sans aucune matière grasse, verser **le bœuf et sa marinade** dans le WOK pendant **1 minute** en remuant sans cesse.

Retirer aussitôt et **réserver** dans le cul de poule ayant servi à la marinade.



Dans le WOK, faire chauffer **2 CAS d'huile d'olive** (attention, l'huile ne doit pas fumer) puis ajouter **les carottes** et les faire cuire pendant **5 minutes** maximum à feu moyen. Mélanger régulièrement.



Ajouter **les champignons** puis poursuivre la cuisson pendant **3 minutes** à feu moyen.



Ajouter **les poivrons** et **les brocolis** puis poursuivre la cuisson pendant **1 minute** à feu doux.



Ajouter **le bœuf**, mélanger délicatement le tout puis baisser le feu au plus bas.



Pendant ce temps, dans un petit verre d'eau, délayer **1 CAS de maïzena**.
Réserver.



Passer **les pâtes de riz** sous un filet d'eau tiède pour les décoller. Les travailler à la main pendant **10 secondes**.

Augmenter légèrement le feu puis verser le contenu du verre, préalablement mélangé, dans la préparation jusqu'à obtenir une sauce épaisse (**environ 20 secondes**).

Ajouter aussitôt **les pâtes de riz**, mélanger et servir de suite. Utiliser une pince spéciale pâte pour servir.

Personnellement, avant de servir je préfère transvaser tout le contenu du WOK dans un grand cul de poule afin de bien mélanger les ingrédients.



Informations utiles :

- N'hésitez pas à ajouter un oignon coupé en brunoise (tout petit morceaux). Je n'en avais plus (c'est vraiment très rare mais ça arrive).
- Vous trouverez la sauce soja salée et la sauce huitre dans les épiceries asiatiques ou également en grande surface.
- Attention, il ne faut pas faire griller ou brûler les légumes. L'essentiel avec ce plat est d'apporter un léger croquant.
- Si vous aimez le gingembre frais, vous pouvez en ajouter un peu.
- Vous pouvez, bien entendu, remplacer les pâtes de riz par du riz.
- Attention, ne jamais laisser l'huile d'olive fumer. Si c'est le cas, jetez-la et recommencer.
- La quantité de pâtes de riz est suffisante, n'en ajouter pas plus sinon vous ne verrez plus vos légumes (*j'ai testé et j'ai été déçu*).
- Pour gagner du temps, vous pouvez acheter les légumes déjà prédécoupés (*ce n'est pas moi qui vous l'ai dit*).
- Vous pouvez réchauffer le plat soit au micro ondes soit à feu moyen pendant 2 minutes. Si vous trouvez qu'il n'y a plus assez de sauce, ajouter un peu d'eau et une cuillère de sauce soja salée.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...