



Professional®

Sauce





Caractéristiques et avantages :

- + Sans gluten
- + Se prépare avec de l'eau à n'importe quelle température
- + L'amidon se mélange rapidement au liquide
- + Idéal pour la préparation des plats à froid et la remise en température
- + Des variétés végétaliennes sont disponibles
- + Faible en calories
- + Ne contient ni soya ni sulfites
- + Des options à faible teneur en sodium sont disponibles

Sauté de bœuf au gingembre

Rehaussé de gingembre épicé et d'une sauce riche, ce sauté de bœuf et légumes est un plat satisfaisant à midi ou le soir.

 Préparation : 20 minutes

 Temps total : 35 minutes

Ingrédients pour 12 portions

- 1,64 oz (33 g) de mélange à sauce au bœuf Dr.Oetker
- 1/4 de tasse (60 mL) d'huile végétale
- 4 oignons coupés en quartiers
- 2 c. à table (30 mL) de gingembre frais haché finement
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 3 lb (1,4 kg) de bifteck de haut de surlonge, tranché en fines lanières
- 6 tasses (1,5 L) de fleurons de brocoli
- 2 tasses (500 mL) de lanières de poivron rouge
- 3 carottes tranchées finement
- 1/4 de tasse (60 mL) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 6 tasses (1,5 L) de riz cuit chaud
- 3/4 de tasse (175 mL) d'oignon vert, haché finement
- 2 c. à table (30 mL) de graines de sésame grillées

- 1 Dans une casserole à feu moyen, combiner 2 tasses (500 mL) d'eau et le mélange à sauce. Porter à douce ébullition ; fouetter 3 à 5 minutes ou jusqu'à épaississement.
- 2 Chauffer l'huile dans une grande poêle, un wok ou une friteuse basculante à feu vif ; faire sauter les oignons, le gingembre et l'ail 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que ce soit odorant.
- 3 Ajouter le bœuf et faire sauter 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf commence à brunir. Ajouter le brocoli, les poivrons et les carottes ; faire sauter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement ramollis.
- 4 Incorporer 2 tasses (500 mL) de sauce préparée, 1 tasse (250 mL) d'eau et la sauce soya ; porter à ébullition. Baisser le feu ; mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit juste cuit et les légumes mi-tendres mi-croquants.
- 5 Pour chaque portion, servir 1/2 tasse (125 mL) de riz avec 1 1/2 tasse (375 mL) de sauté de bœuf préparé. Garnir d'une cuillère à table (15 mL) d'oignons verts et 1/2 c. à thé (2 mL) de graines de sésame.

Conseil du chef :

Pour une pointe de piquant, servir avec de la sauce sriracha ou garnir de fines tranches de piment chili frais.

Recette



CODE DE COMMANDE	GTIN	NOM DU PRODUIT	Taille de l'emballage	Portions par caisse	Poids brut de la caisse (kg)
1-90-022154	10058336221542	Mélange à sauce au poulet	6 x 600 g	24 L	3,80
1-90-022204	10058336222044	Mélange à sauce à la dinde	6 x 600 g	24 L	3,80
1-90-022240	10058336222402	Mélange à sauce au bœuf (végétalien)	6 x 520 g	24 L	3,30
1-90-022241	10058336222419	Mélange à sauce brune (végétalien)	6 x 480 g	24 L	3,10
1-90-022243	10058336222433	Mélange à sauce au bœuf (végétalien), hyposodique	6 x 500 g	24 L	3,20
1-90-022244	10058336222440	Mélange à sauce brune (végétalien), hyposodique	6 x 440 g	24 L	2,80
1-90-022245	10058336222457	Mélange à sauce au poulet (végétalien), hyposodique	6 x 560 g	24 L	3,60
1-90-022246	10058336222464	Mélange à sauce à la dinde (végétalien), hyposodique	6 x 560 g	24 L	3,60



Dr. Oetker Canada Ltd., 2229 Drew Rd., Mississauga, ON L5S 1E5
www.oetker-professional.ca info@oetker-professional.ca