

BOEUF AUX BROCOLIS



INGREDIENTS

- 1 morceau de steak
- 1/3 d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 brocoli
- 3 cas de sauce soja
- 1 verre d'eau
- riz
- poivre

ETAPES

- Préparer le riz
- Émincer l'oignon et l'ail
- Puis, découper le brocoli et le steak
- Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive et ajouter les morceaux de viande
- La viande cuite, ajouter l'ail et les brocolis dans la poêle
- Dans un bol, mélanger la sauce soja et l'eau
- Verser le mélange à la préparation dans la poêle
- Laisser mijoter 2 minutes
- Disposer le riz dans une assiette et ajouter la préparation
- Bonne dégustation