

Emincez le bœuf en lamelles. Coupez le brocoli en petits bouquets. Pelez les oignons et émincez-les. Faites chauffer l'huile dans un wok. Mettez-y à revenir à feu très vif les bouquets de brocoli, les graines de coriandre, 2 c. à soupe de graines de sésame et le paprika en remuant 5 min. Ajoutez les oignons et faites-les sauter, toujours en remuant, pendant 1 min. Incorporez enfin les lamelles de bœuf et prolongez la cuisson 5 min sans cesser de remuer. Versez la viande et les brocolis dans un plat et remettez le wok sur feu vif. Versez-y le miel et la sauce soja. Laissez bouillir 1 min, remettez la viande et les brocolis, salez puis mélangez. Répartissez dans les assiettes, parsemez du reste de graines de sésame et servez avec des nouilles chinoises.

Wok de bœuf sauté au sésame



- > 1 kg de filet de bœuf
- > 1 bouquet de brocoli
- > 3 oignons
- > 3 c. à soupe de graines de sésame
- > 2 c. à soupe de miel
- > 3 c. à soupe de sauce soja
- > 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- > 2 c. à café de graines de coriandre
- > 1 c. à café de paprika
- > Sel

6

10'

10'



PINOT NOIR D'ALSACE

Il exhale des arômes de fruits rouges comme la cerise, la framboise, la groseille ou encore des arômes légèrement boisés. Elevé en barriques, il développe une structure plus charpentée et complexe. Il accompagne les charcuteries, grillades, gibiers et viandes rouges.

A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

