

# Wok au Bœuf, de Martine



4-5 personnes



30 min + 20 min  
de cuisson



## Ingrédients

- 300g de courgettes,
- 200g de carottes,
- 1 poivron jaune,
- 1 oignons rouges,
- 200 à 300g de bœuf de la Ferme de Guichet (gîte ou basse côte)
- lait de noix de coco
- 1 càs d'huile de noix de coco
- basilic ou persil plat
- gingembre frais
- Sauce soja
- sel,poivre

## Recette

1. Couper le bœuf en bâtonnets ou lamelles. Faire mariner la viande dans un peu de sauce soja et du gingembre râpé.
2. Laver les légumes, couper les courgettes en bâtonnets, les poivrons en fines lamelles, râper les carottes (grosse râpe), émincer l'oignon.
3. Dans un wok, mettre l'huile de noix de coco à chauffer, ajouter l'oignon que vous laisserez suer quelques minutes sans cesser de remuer.
4. Ajouter les légumes et laisser cuire pendant quelques minutes, ils doivent rester croquants.
5. Tout en remuant, assaisonner en cours de cuisson.
6. Retirer les légumes et les maintenir au chaud. Toujours dans le même wok, cuire la viande à feu vif puis ajouter les légumes.
7. Verser un filet de lait de coco.
8. Assaisonner si besoin puis parsemer de basilic ou de persil plat.
9. Servir bien chaud !

*Vous pouvez remplacer le basilic par de la coriandre et servir avec des nouilles chinoises ou du riz basmati*

