



LAFEEEREGIME.com



Sauté de Bœuf accompagné de Konjac

Ingrédients :

- 1 paquet de vermicelles de Konjac (ou des tagliatelles de Konjac)
- 200 g de filet de bœuf
- 200 g de tomates cerises
- 1 quart de chou chinois
- 1 concombre
- 250 de germes de soja
- 1 citron
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- (2 cuillères à soupe d'huile d'olive)

Recette :

Egouttez les vermicelles, rincez abondamment, les plonger dans leau bouillante 1 mn, les égoutter et rincer à nouveau.

Emincez la viande en fines tranches, pelez et émincez l'oignon et la gousse d'ail. Coupez les tomates cerises en deux, rincez le chou chinois et émincez-le en fines lanières.

Rincez et séchez le concombre, coupez-le en deux et coupez en fines tranches.

Faites revenir dans l'huile ou non suivant la phase de régime, l'ail, l'oignon pendant 2 mn à feu vif, ajoutez les tranches de bœuf et faites-les dorer.

Sortez-les et réservez !

Faites revenir le chou chinois, pendant 5 mn ajoutez la sauce soja, le jus de citron, le concombre, les germes de soja et les vermicelles de Konjac et laissez cuire encore 5 mn.

Juste avant de servir, ajoutez la viande et les tomates cerise.

Réchauffez le tout rapidement et servez aussitôt !.....

Au dernier moment vous pouvez ajouter de la menthe ciselée ou de la coriandre en feuille !