



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Wok de chou chinois et boulettes de boeuf

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de bœuf haché à 5% de matières grasses
- 2 choux chinois
- 100 g de pousse de soja
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 30 g de gingembre frais
- 1 c. à café de 5 épices
- 1 c. à café de curry jaune en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Sel, poivre
- Sauce soja
- Huile d'olive

Préparation de la recette :

Taillez le chou chinois en deux puis en fines lamelles. Lavez-le et essorez-le pour enlever un maximum d'eau. Épluchez l'ail, le gingembre et hachez-les. Épluchez les oignons rouges et émincez-les. Taillez les poivrons en fine julienne. Ciselez la coriandre fraîche et réservez-la.

Dans un saladier mettez la viande de bœuf hachée, les épices, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre puis mélangez bien. Réalisez des petites boules d'environ 50 grammes chacune puis disposez-les sur une plaque de cuisson allant au four et recouverte d'un papier sulfurisé.

Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante. Dès qu'il est chaud, enfournez les boulettes de viande pour environ 8 minutes et contrôlez la cuisson. Si besoin, rajoutez du temps.

Dans un wok, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis à feu moyen faites revenir les poivrons et les oignons environ 5 minutes et ajoutez le chou chinois. Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les pousses de soja et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez en fin de cuisson 4 cuillères à soupe de sauce soja. Poivrez légèrement.

Disposez dans vos assiettes une base de chou chinois aux poivrons et déposez par-dessus quelques boulettes de bœuf. Servez bien chaud et parsemez de coriandre ciselée.