



LA SEMAINE DU GIBIER

Biche au gingembre et tiges d'oignon vert



4



25 minutes



30 minutes

Ingrédients:

La viande

- 4 beaux steaks de biche d'environ 250 g.
- 1 racine de gingembre
- Tiges de ciboules ou jeunes oignons
- Huile pour la cuisson (par ex., huile de soja)

Le riz cantonnais

- 300 g. de riz
- 100 g. de maïs en grain
- 100 g. de petits pois surgelés
- 2 œufs
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 ciboules ou oignons nouveaux
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- Sel et poivre

Préparation du riz

Commencer par préparer le riz, car la cuisson de la viande est très rapide.

- Faire cuire le riz selon les instructions marquées sur l'emballage
- Eplucher la carotte, découpez en petits cubes ainsi que les ciboules (ou oignons)
- Faire dorer la carotte 5 minutes dans de l'huile, puis ajouter la sauce soja
- Quand le riz est cuit, l'ajouter à la cuisson, mélanger bien pour décoller les grains
- Ajouter l'oignon (ou ciboule), le sel, et mélanger. Versez alors les œufs battus sur le riz directement et mélanger pour que l'œuf se répartisse bien sur tout le riz
- Ajouter enfin le maïs et les petits pois. Poivrer et poursuivre la cuisson 2 minutes

Préparation de la viande

- Couper le gingembre en fines lamelles
- Emincer les steaks (les détailler en fine lanières)
- Dans une poêle huilée, faites revenir les steaks et le gingembre à feu vif, en les retournant. La cuisson ne doit pas excéder 4-5 minutes maximum !
- Décorez avec 2 tiges de ciboule.

Recette proposée par

YEN & PING

LE CAMELIA
PLACE DE L'ABBAYE, 4
B-6870 SAINT-HUBERT