

WOK DE BŒUF CAROTTES (4 personnes)

- 4 carottes
- 500 g de rumsteck
- 2 cm de gingembre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de miel liquide
- Huile d'olive ou de sésame
- 1 orange

Eplucher les carottes et les faire cuire 15 minutes à la vapeur; elles doivent rester croquantes. Les laisser refroidir avant de les tailler en bâtonnets. Réserver.

Hacher la gousse d'ail et émincer les échalotes. Râper le gingembre. Couper le bœuf en lanière. Presser l'orange.

Faire chauffer un wok avec un filet d'huile. Y faire revenir la moitié des échalotes; ajouter les bâtonnets de carottes et faire cuire 5 minutes. Réserver dans un cul de poule.

Remettre un filet d'huile dans le wok et y faire revenir le reste des échalotes. Ajouter les lanières de bœuf et l'ail. Faire revenir 3 minutes avant d'y rajouter les carottes, le gingembre râpé, le miel et le jus de l'orange. Laisser cuire encore 5 minutes à feu vif.

Servir avec du riz blanc.

