

## Bol de riz au bœuf japonais (Gyu-don)



*Régalez-vous avec les saveurs authentiques du Japon grâce à notre alléchante recette de Bol de riz au bœuf japonais (Gyu-don). Dégustez un tendre bœuf mijoté dans une sauce savoureuse, servi sur un lit de riz fumant. Vivez l'essence de la cuisine japonaise à chaque bouchée succulente.*

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 10

Glucides 12

Fibres 1

Protéines 24

Sodium 395

### **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, émincé
- 300 g (? lb) de bœuf en tranches pour fondue chinoise
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de saké (voir note)

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce mirin
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 4 œufs
- 2 oignons verts, haché

**Note :** Le saké peut être substitué par du vin blanc ou du bouillon de bœuf.

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à tendre, environ 5 minutes.
2. Ajouter le bœuf et le sucre dans la casserole, bien mélanger et cuire 2-3 minutes, jusqu'à ce que la viande brunisse.
3. Ajouter le saké, le mirin, la sauce soya et l'eau, puis poursuivre la cuisson 2-3 minutes. Réserver.
4. Dans une grande poêle antiadhésive ajouter le reste de l'huile et chauffer à feu moyen-vif. Cuire les œufs jusqu'à ce que le blanc soit cuit et le jaune soit partiellement cuit (œufs « miroirs »).
5. Servir le bœuf et la sauce avec du riz brun et un accompagnement de légumes de votre choix, déposer l'œuf sur le dessus et garnir avec l'oignon vert.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse