



INGREDIENTS (pour 4)

- 400 g de boeuf à braiser
- 100 ml de sauce soja
- 50 ml d'huile de colza
- 1 cuillerée d'épices cinq parfums
- 1 cuillerée de gingembre frais râpé ou en poudre
- 1 trait de vinaigre balsamique
- 1 cuillerée de miel liquide, pour moi miel de framboisier



PREPARATION

Mélangez tous les ingrédients, faites mariner le boeuf 2 à 12 heures en retournant les morceaux
Idéal pour une cuisson à la plancha

//

//