

LE BOEUF AUX OIGNONS -- FOOD IS LOVE

Bonjour à tous et bienvenue sur Fou Diz-Lav. J'espère que vous allez bien. Aujourd'hui on va préparer un délicieux buff aux Onions, que nous sommes nombreux à connaître grâce au restaurant chinois, à savoir qui existe aussi des versions vietnamiennes, thaïlandaises, et certainement beaucoup d'autres versions. Là basé tant plus ou moins la même pour toute, la version que je vais vous proposer aujourd'hui sera tout simplement la mienne, tout en respectant bien sûr les origines de ce plat. Alors buff aux Onions avec un peu de carotte, c'est parti. Et on va tout simplement démarrer, en commençant par préparer le buff de ce buff aux Onions, qui pour moi correspondra à 400g de bavette. Quantité idéale pour trois ou quatre personnes. Vous pouvez bien entendu remplacer la bavette par d'autres pièces de buff, idéale agrie, comme de l'entre côte, du faux filet, de la basse côte ou du remstech par exemple. Une fois que vous aurez choisi votre pièce de buff, il vous faudra les mincer très finement. Pour vous faciliter cette tâche, je vous conseille de légèrement durcir votre viande en la plaçant au congélateur de 30 à 60 minutes. Une fois la viande est mince finement, vous allez pouvoir la placer dans un bol. En vous rappelant de bien désinfecter votre plan de travail avec du vinaigre d'alcool, et on va pouvoir ensuite assaisonner la viande avec un quart de cuirac à fait de sel, un quart de cuirac à fait de poivre, fraîchement moulu, une cuirasse oupe de sauce d'huise, une cuirasse oupe de sauce soja, une cuirasse oupe d'huile de tourne sol, une de mes cuirac à fait de maisena et facultatif, une cuirac à fait de pur épiment ou de saucir à cha. Vous mélangez bien jusqu'à ce que la viande soit entièrement enrobée par notre assaisonnement. Ensuite, vous la recouvrez ré-harmoniquement avec un film alimentaire. Ici, comme moi vous avez fait durcir votre viande au congélateur, vous pouvez la laisser mariner une heure à température ambiante, sinon vous la laissez mariner une heure au frigo. Après le buff, les oignons. Des oignons jeûne plus précisément. On utilisera la même quantité d'oignons que pour celle de la viande, c'est-à-dire 400g d'oignons jeûne. Tron la découpe de ces oignons, de possibilités soffres à vous, soit une découpe grossière avec de gros morceaux. Si vous préférez les oignons légèrement crocorne. Ou alors une découpe beaucoup plus fine, avec des oignons émincèlement, si vous les préférez fondant. En réalité, vous pourrez opter pour un troisième choix, celui de faire un mélange du découpe. En revanche pour optimiser le temps de cuisson des oignons, pensez bien c'est pareil les différentes couches. A ces oignons, je vais simplement rajouter un petit extrafacultatif, une carotte qui nous apportera un peu plus de crocans, une petite touche sucrée et de la couleur. Carotte que je vais détailler en julienne, c'est-à-dire un petit bâtonné. Couper de cette manière, elles auront le temps de cuire tout en restant bien ferme. Maintenant qu'on n'a préparé notre buff, nos oignons, plus la carotte, il va falloir préparer de quoi elle est parfumée. Pour cela, on aura besoin de degoose d'ail. Je l'envoie tout d'abord et mince finement. Puis empiez toutes ces tranches d'ail. Pour les détails en julienne, détaillez de cette manière, là il se faut filer à plus facilement entre les nombreux morceaux de buff et donnion. J'en profite pour vous rappeler que vous retrouverez la liste des tailles des ingrédients dans la description de cette vidéo. On va ensuite réaliser la même chose avec 4 cm de gingembre. Même procédé que pour lailler la carotte, on tranche, on empile les tranches et on les détaille en julienne. Vous allez maintenant pouvoir sortir le walk, si vous n'avez pas d'walk, prenez une poil capable de se déguiser en walk et vous la préchauffez à feu vif. Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire chauffer avec votre poil une curre à souple du le turn de sol et une fois lui, il va bien chaud, vous allez pouvoir disposer le buff mariné dans la poil. Répartissez le sur toute la surface de la poil et n'é touchez plus pendant une minute. Au bout d'une minute, vous allez pouvoir commencer à mélanger votre buff, vous laissez cuire une minute à une minute trans supplémentaire tout dans le remuant. Ne tardez pas trop sur la cuisson du buff pour éviter de perdre trop de jus, aide leur rendre sec, étant donné, t'il est émancé très finement. Et vous les vacuez. Vous versez une curre à souple du le turn de sol dans la poil, dans laquelle on va plonger nos oignons et la carotte. Faites sauter vos légumes pendant 5 à 6 minutes, en pensant à les assaisonner avec une passée de sel, avant de les envoyer, rejoindre le buff. On va ensuite réduire le feu à feu moyen et rajouter de la matière grasse avec une de curre à souple du le turn de sol, dans lesquels