

Recette paléo sans gluten: wok de bœuf basilic et poivrons verts

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



Aujourd'hui je vous propose une recette gourmande paléo, sans gluten, sans lait ni œuf. Si vous préférez la coriandre au basilic ça fonctionne aussi dans cette recette, utilisez juste une demie botte de coriandre dans ce cas.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 400 g de pièce de bœuf pour fondue
- 3 poivrons verts
- Huile d'olive
- 1 oignon

- Sel
- Poivre vert
- **1 botte** de basilic
- **1 gousse** d'ail
- **1 CS** d'arrow root

1. Coupez en morceaux fins, de la taille d'une bouchée, votre pièce de bœuf. Réservez.
2. Lavez et coupez en lamelles les poivrons verts en ôtant les pépins et le pédoncule.
3. Dans un wok faites chauffer sur feu moyen un bon filet d'huile d'olive.
4. Épluchez l'oignon, coupez-le en lamelles et faites-le suer dans le wok.
5. Ajoutez la viande et les poivrons, mélangez bien et laissez cuire. Ajoutez la gousse d'ail, épluchée et coupée en deux.
6. Pendant ce temps effeuillez le basilic et coupez les feuilles fines lamelles. Ajoutez-les. Salez, poivrez et mélangez.
7. Quand les poivrons deviennent fondant, en fin de cuisson ajoutez la poudre d'arrow root que vous aurez préalablement délayée dans un peu d'eau.
8. Mélangez et vous obtiendrez rapidement une sauce onctueuse. Ôtez du feu et servez aussitôt.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>