

# LOMO SALTADO



Le Lomo Saltado est un plat emblématique de la cuisine péruvienne qui illustre parfaitement la fusion sino-péruvienne appelée "chifa". Né au 19ème siècle avec l'arrivée massive d'immigrants chinois au Pérou, ce plat marie la technique du sauté au wok (saltado) avec des ingrédients locaux péruviens.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
  - **Temps de cuisson:** 25 mins
  - **Portions:** 2
- 

## Ingredients

- 1¼ livre de steak de hampe ou de flank ou de filet de bœuf, coupé dans le sens contraire des fibres en tranches de ½ par 2 pouces
- Sel et poivre
- 1 livre de frites surgelées
- 4 cuillères à soupe d'huile d'avocat, de pépins de raisin ou de canola
- ½ oignon rouge moyen, coupé en quartiers de ½ pouce (environ 1 tasse)
- 1 poivron rouge, jaune ou orange, coupé en tranches de ½ pouce
- 2 tomates Roma, coupées en quartiers de ½ pouce
- 3 grosses gousses d'ail, finement hachées
- ¼ tasse de sauce soja

- ¼ tasse de jus de citron vert frais
  - 2 cuillères à soupe de pâte de piment aji amarillo (voir Conseil) ou 1 piment serrano, épépiné et finement haché
  - Feuilles de coriandre et tiges tendres, pour servir
  - Riz au jasmin chaud, pour servir
- 

## Préparation

### Etape 1

Saler et poivrer le steak (si vous avez le temps, étaler le steak sur une assiette, sans le couvrir, et le réfrigérer pendant au moins 30 minutes et jusqu'à 4 heures). Cuire les frites selon les instructions de l'emballage, saler et poivrer et garder au chaud.

### Etape 2

Chauffer une grande poêle (de préférence en fonte) ou un wok à feu vif, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et, lorsqu'elle commence à fumer, saisir le bœuf en trois fois, jusqu'à ce qu'il soit profondément caramélisé, environ 1 minute de chaque côté. Transférer le steak saisi dans une grande assiette à rebord ou une plaque à pâtisserie.

### Etape 3

Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle chaude ; ajouter l'oignon et le faire cuire, sans le déranger, jusqu'à ce qu'il soit doré sur les bords, environ 1 minute, puis remuer et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit cuit mais encore un peu croustillant, 1 à 2 minutes. Transférer dans une assiette avec le steak. Ajouter la cuillère à soupe d'huile restante et cuire le poivron de la même manière ; le transférer dans l'assiette.

### Etape 4

Baisser le feu et ajouter les tomates, l'ail, la sauce soja, le jus de citron vert et la pâte de piment. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates aient ramolli, environ 2 minutes. Remettre le steak, l'oignon et le poivron dans la poêle, mélanger délicatement et éteindre le feu.

### Etape 5

Pour servir, transférer les frites dans un plat de service à rebord ou dans des assiettes individuelles. Recouvrir avec le bœuf et les légumes sautés et verser la sauce à la cuillère. Garnir de coriandre et de poivre noir, si vous le souhaitez. Servir avec du riz.