

Wok de légumes au boeuf

Ingrédients

pour 4 personnes

- 400 gr carottes (minces dia 2-2.5 cm max.)
- 6 pc oignons fanes (oignons nouveaux)
- 500 gr escalopes romsteak boeuf
- 2 cs huile arachide
- 1 pc bouillon de boeuf (pour 6 dl)
- 2 cs sauce soja claire
- 240 gr pâtes (nouillettes chinoises)
- 100 gr germes haricots mungo ou soja
- 2 cs pluches de coriandre
- sel, poivre

Mise en place et recette (est. 30')

Couper le carottes façon Vichy (3~4mm. Max.) (rondelles)

Couper les oignons (y-c vert) en tranche (4~5mm. Max.)

Préparer le bouillon (6 dl)

Emincer la viande en tranches et en lanières (8mm)



Faire sauter rapidement dans une huile très chaude, saler poivrer et réserver en laissant le fond de cuisson dans le Wok.

Faire sauter (dans la même poêle que la viande) les carottes durant 5 min. En remuant souvent, ajouter les oignons, sauter le tout durant 2 min. Retirer le tout.

Verser dans la poêle le bouillon et la sauce soja, porter le tout à ébullition et baisser le feu.

Ajouter les nouillettes, cuire 'al dente'.



Dès que les pâtes sont cuites, Ajouter les germes, la viande et les légumes

Chauffer le tout et servir en parsemant de pluches de coriandre



Servir dans une assiette creuse pré-chauffée.

