

WOK DE BOEUF soja-miel

Nombre de personnes :

4 personnes

Temps de cuisson :

15 à 20 mn

Ingrédients

Marinade :

10 cl de sauce soja

10 g de miel

2 citrons verts

10 cl d'huile d'olive

Garniture :

300 g de nouilles de riz

1 poivron rouge

100 g de pois gourmands

1 botte de coriandre fraîche

20 cl de sauce aigre douce

10 cl d'huile d'olive

Les ingrédients de la version Boeuf/ Soja-Miel

300 g de nouilles de riz

1 poivron rouge

100 g de pois gourmands

1 botte de coriandre fraîche

20 cl de sauce aigre douce

10 cl d'huile d'olive

Étapes de la recette

Préparation de la marinade : Mélanger soja, l'huile d'olive, jus de citron vert et miel.

déposez votre viande découpée en fines lamelles et laisser mariner une demi-heure.

Hachez la coriandre fraîche (au couteau si vous pouvez), Emincez le poivron rouge et les pois gourmands très finement.

Dans une eau bouillante, versez les nouilles chinoise selon les consignes du fabricant.

Dans un wok très chaud (ou une grande poêle), faites revenir rapidement la viande marinée. Réservez. Dans un 1er temps, versez vous légumes dans le wok. Quelques minutes suffisent. Ajoutez alors les nouilles et la viande.

Versez dessus la sauce aigre douce. Dispersez avec la coriandre.

C'est fait.

Le conseil de votre boucher

Nous, on préfère la sauce de soja japonaise. A vous de voir.

Une autre version consiste à réserver aussi les légumes. A faire sauter les nouilles chinoises de façon à apporter un peu de croquant. On ajoute alrs la viande et les légumes.

Partager sur

FACEBOOK