

Wok de bœuf nouilles & légumes croquants



20 min
PRÉPARATION

2
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Compatible famille

Riche en protéines

Ingrédients

- ♦ 250 g de bœuf à wok (émincé)
- ♦ 120 g de nouilles complètes
- ♦ 1 poivron
- ♦ 1 carotte
- ♦ 1 poignée de pois gourmands
- ♦ 2 c. à soupe de sauce soja
- ♦ 1 c. à café de gingembre + ail
- ♦ Huile de sésame

Préparation

- 1 Cuis les nouilles, égoutte et réserve.
- 2 Fais saisir le bœuf 2 min à feu vif dans un wok bien chaud. Réserve.
- 3 Fais sauter les légumes émincés 4-5 min — ils doivent rester croquants. Ajoute ail et gingembre.
- 4 Remets bœuf et nouilles, verse la sauce soja et un filet d'huile de sésame. Mélange 1 min et sers.

♦ VERSION VÉGÉ

Remplace le bœuf par 200 g de tofu ferme doré à la poêle, ou par un mix edamame + noix de cajou. Tu gardes le croquant et les protéines.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un wok minute plein de couleurs et de protéines, où les légumes gardent tout leur croquant. Le genre de plat qui rassasie sans peser, parfait pour un soir de semaine où tu rentres tard. ♦