



## SAUTÉ DE VEAU D'INSPIRATION ASIATIQUE ACCOMPAGNÉ DE NOUILLES ET LÉGUMES

Ce plat léger et parfumé combine des morceaux de veau tendres avec des légumes croquants, pour un repas à la fois simple et délicieux.

- **Le Veau** est sélectionné par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS

 <b>Veau (sauté)</b> 180 g	 <b>Nouilles de blé</b> 50grs	 <b>Gousse d'ail</b> 1	 <b>carotte</b> 100
 <b>courgette</b> 100	 <b>Gingembre</b> 1cm	 <b>Sauce soja</b> 10ml/pers	

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

 <b>sel et poivre</b> selon votre goût	 <b>Huile de tournesol</b>
---	---

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les légumes en petits morceaux ou julienne pour les carottes. Râpez l'ail et le gingembre. Coupez le veau en petits morceaux.

#### ÉTAPE 2

Portez une grande casserole d'eau à ébullition pour les nouilles.

#### ÉTAPE 3

Faites chauffer une filet d'huile dans un wok et faites y dorer le veau 2mn. Ajoutez l'ail et la carotte pendant 4/5mn puis la courgette encore 3/4mn. Puis ajoutez le gingembre et la sauce soja. Mélangez bien.

#### ÉTAPE 4

Faites cuire les nouilles 2/4mn dans l'eau bouillante. Egouttez-les, rincez-les à l'eau froide puis ajoutez-les au wok. Mélangez et faites sauter le tout à feu vif 1mn supplémentaire.

#### ÉTAPE 5

Servez le tout dans des assiettes creuses.



### CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez garnir de noix de cajou concassées pour le croquant.