



## WOK DE VEAU THYM CITRON ET POÊLÉE DE COURGETTES

Un wok de veau tendre parfumé au thym et au citron, accompagné d'une poêlée de courgettes fondantes pour une assiette fraîche et légère.

- **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



**wok de veau thym-citron**  
200 grs



**Courgettes**  
300grs



**Citron**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**sel et poivre**  
selon votre goût



**huile d'olive**

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les courgettes en fines rondelles ou demi-lunes.

#### ÉTAPE 2

Dans une poêle, faites revenir les courgettes dans un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Faites sauter à feu moyen-vif pendant 10 à 12 minutes, elles doivent être dorées mais encore un peu fermes (al dente).

#### ÉTAPE 3

Dans une autre poêle faites revenir le wok de veau. Environ 8/10 minutes.

#### ÉTAPE 4

Servez accompagné des courgettes, un filet d'huile d'olive et un peu de citron pour rappeler la marinade.



### CONSEILS ET ASTUCES

En guise d'assaisonnement, la marinade s'en occupe.