Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 20 min** **Temps de cuisson : 25 min**

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

Veau (sauté)
180 g

Nouilles de blé
50grs

Gousse d'ail
1

carotte
100

courgette
100

Gingembre
1cm

Sauce soja
10ml/pers

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS

sel et poivre
selon votre goût

Huile de tournesol

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle ou wok, 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et coupez les légumes en petits morceaux ou julienne pour les carottes Rapez 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.