

🔪 Difficulté : Facile 🕒 Temps de préparation : 20 min 🍳 Temps de cuisson : 20-25 min



## WOK DE VEAU, 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 3/4mn 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.