

RECETTES FACILES ET RAPIDES



## Boeuf façon thai

POUR : 1 PERSONNE • PRÉPARATION : 30mn

INGRÉDIENTS	TEAM ABRICOT	TEAM PÊCHE	TEAM CASSIS	TEAM FRAISE	TEAM KIWI	TEAM MYRTILLE	TEAM MENTHE
 NOUILLES DE RIZ	55g	55g	60g	65g	70g	75g	85g
 ŒUFS	1 petit	1 petit	1 petit	1 moyen	1 moyen	1 gros	1 gros
 FILET DE BŒUF	125g	130g	135g	145g	155g	170g	185g
 HUILE DE TOURNESOL	5ml	5ml	5ml	5ml	7ml	7ml	7ml
 NOIX DE CAJOU	7ml	7ml	10ml	10ml	10ml	10ml	12ml
 LÉGUMES	Carottes, poivrons, oignons.				Autres : sauce soja, miel, gingembre frais ou en poudre, sel et poivre.		

- 1 • Cuire les nouilles de riz selon les instructions sur le sachet.
- 2 • Éplucher les carottes et les oignons. Couper tous les légumes en julienne.
- 3 • Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter les légumes rapidement à feu fort avec du sel, du poivre et le gingembre. Garder une texture plus ou moins croquante en fonction de vos préférences. Réserver.
- 4 • Cuire l'œuf en omelette et hacher finement. Mettre de côté.
- 5 • Saisir le filet de bœuf préalablement coupé en lamelles en ajoutant la sauce soja, le miel, le poivre et le gingembre. Ajouter les légumes, les nouilles et l'omelette puis retirer du feu.
- 6 • Servir dans une assiette creuse et saupoudrer de noix de cajou concassées.