

Temps : 45 min

Niveau : Facile

Personnes : 4

Une recette appréciée de tous pour le nouvel an chinois : les nouilles sautées au boeuf.

Préparation

Etape 1

ÉTAPE 1

Faire cuire les nouilles aux œufs suivant le mode d'emploi et les égoutter.
Couper la viande en lamelles.

Etape 2

ÉTAPE 2

Équeuter et effiler les pois gourmands.
Séparer les bouquets de brocoli.

Etape 3

ÉTAPE 3

Plonger 5 minutes les pois et le brocoli dans de l'eau bouillante salée.

Peler et écraser l'ail.

Etape 4

ÉTAPE 4

Faire chauffer l'huile, dans un wok ou une sauteuse et faire revenir les morceaux de bœuf 2 minutes à feu vif en remuant, ajouter l'ail, le nuôc môm, la sauce soja, la purée de piments et les légumes égouttés.

Etape 5

ÉTAPE 5

Remuer et laisser cuire à couvert 5 minutes.

Etape 6

ÉTAPE 6

Ajouter les pâtes dans le wok, remuer le tout, ajouter les graines de sésame et servir aussitôt.

Ingrédients



3 pièce(s) Bavettes d'Aloyau (émincé de bœuf)



1 Paquet de nouilles aux œufs



½ Poivron rouge



1 Tête de brocoli



300 g Pois gourmands



30 ml Huile d'olive



2 Gousses d'ail



30 ml Sauce soja



30 ml Sauce nuôc môm



2 g Purée de piment



15 g Graines de sésame

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	738
Matières grasses (g)	1,2
Dont acides gras saturés	4,2
Glucides (g)	22,4
Dont sucres	1,1
Protéines (g)	11,2
Sel (g)	0,83