

MENU DU 18 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

WOK MAISON :

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



YAOURT + SALADE DE FRUITS D'HIVER



DINER :

SALADE COMPOSÉE
D'ENDIVES + NOIX +
DÉS DE JAMBON + POMME + CONTÉ

CLÉMENTINES



WOK MAISON

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500g Filet de bœuf
- 6 Feuilles de chou frisé
- 3 Endives
- 3 Carottes jaunes
- 2 gousses Ail
- 2 Oignons frais
- 250g Riz
- 5cl Sauce soja
- 20cl d'eau
- 3 cuil. à soupe Huile
- 1 cuil. à café épices mélangées (gingembre, cumin, coriandre)
- 1 cuil. à soupe Sésame noir
- Sel, Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 50 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Faites cuire le riz dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.*
- *Épluchez l'ail, les oignons et hachez-les au couteau. Mélangez dans un plat creux la sauce soja avec les épices. Ajoutez le bœuf émincé en fines lamelles, l'ail, l'oignon et poivrez.*

2.

- *Remuez pour bien enrober la viande, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 20 min au frais.*
- *Rincez le chou et émincez-le en lanières. Nettoyez les endives et épluchez les carottes. Coupez-les en fines rondelles.*

3.

- *Faites sauter les lamelles de bœuf égouttées dans un wok bien chaud sur feu vif (ou une grande sauteuse) avec la moitié de l'huile 2 min. Réservez.*
- *Versez le reste d'huile dans le wok chaud et faites sauter les légumes 3 min. Mettez de côté.*

4.

- *Ajoutez le riz dans le wok avec la moitié de la marinade et faites réchauffer à feu vif. Remettez les légumes, la viande, saupoudrez le sésame et mélangez bien. Servez sans attendre.*