

LUNDI JE CUISINE



Nouilles sautées

J'ai besoin de
80g de rumsteck par personne en fines tranches
De petits pois surgelés 1 poignées par personne
1 petit brocolis cuit vapeur
1 poignée de poireaux émincés pour ceux qui le
souhaite

Ou
Carottes en cubes cuits vapeur et des noix de cajou
ou cacahuètes

Avec
Des nouilles de blé ou de riz les cuire 1 minute de
moins qu'inscrit sur le paquet

Huiler légèrement votre wok et y incorporer tous les
ingrédients plus 1 c à c. de sauce soja.

**2/3 minutes et dégustez !
Se faire plaisir c'est simple !**

D'après Amandine Grandin

Diététicienne-Nutritionniste et éducatrice en promotion à la santé