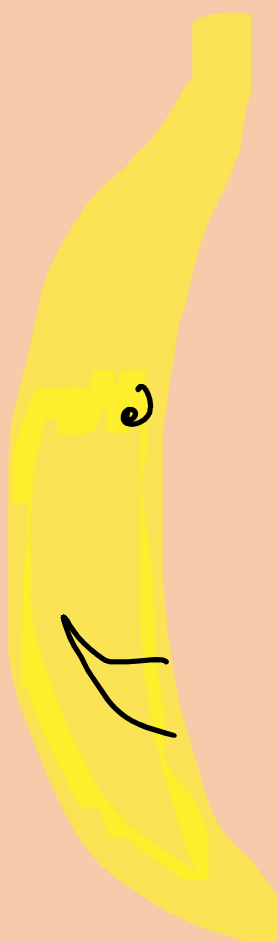


# LUNDI JE CUISINE



## 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