



Poêlée de nouilles chinoises au filet de bœuf et myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 morceau de gingembre (2 cm)
- 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 4 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de jus de citron vert
- 500 g de filet de bœuf
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 2 grosses carottes
- 250 g de nouilles soba (supermarché chinois ou bio)
- 50 g de roquette
- 2 c. à soupe de graines de sésame grillées



Préparation :

1. Épluchez le gingembre et l'ail et hachez-les fin. Lavez le piment, séchez-le, retirez-en les graines et hachez-le fin. Fouettez la sauce de soja, 2 cuillères à soupe d'huile et le jus de citron vert. Ajoutez-y le gingembre, l'ail et le piment. Découpez la viande en lamelles et laissez-les mariner dans cette sauce pendant 15 minutes.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en longues spaghettis avec un coupe-légumes en spirales. Faites cuire les nouilles soba dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes environ, puis égouttez-les. Épluchez, lavez, essorez et découpez la roquette.
3. Faites chauffer le reste d'huile. Faites-y revenir la viande sans la marinade pendant 3 à 5 minutes et retirez-la de la poêle. Faites revenir les carottes. Ajoutez les nouilles, la viande et la marinade et mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez la roquette et les myrtilles. Saupoudrez de graines de sésame.

Temps de préparation : env. 40 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 440 kcal/ 1840 kJ
Protéines : 33 g
Lipides : 24 g
Glucides : 22 g