

**EMINCÉ DE BOEUF** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de boeuf haché
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 2 grammes d'ail séché, poudre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 80 grammes de nouilles asiatiques cuites, aromatisées
- 50 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 15 grammes de sauce aigre douce, préemballée
- 150 grammes de légumes, mélange surgelé, crus
- 10 grammes de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Pour les nouilles, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol à feu vif dans le wok. Quand le wok est bien chaud, faites cuire les émincés de bœuf 2 à 3 minutes à feu vif, puis réservez-les hors du wok. 2 Dans le même wok, faites chauffer à nouveau 1/2 d'huile de tournesol à feu vif. Ajoutez le gingembre, l'ail et le piment râpés ainsi que le mélange de légumes asiatiques, puis faites sauter 2 à 3 minutes. Ajoutez la sauce sucrée-salée au chili, la sauce asiatique douce et la sauce soja. Mélangez et faites chauffer la sauce 2 minutes. Pendant ce temps, coupez le citron vert en quartiers et concassez les cacahuètes. 3 Pendant ce temps, ajoutez les nouilles à la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 3 minutes à couvert, 'al dente'. Pendant la cuisson, séparez-les les unes des autres à l'aide de deux fourchettes. Égouttez-les et laissez évaporer sans couvercle. Dans le wok, ajoutez les émincés de bœuf avec les nouilles et faites-les sauter 1 minute avec les légumes. 4 Servez les nouilles sur les assiettes. Pressez un quartier de citron vert au-dessus de chaque assiette. Garnissez de cacahuètes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (425 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 130 kcal | 552 kcal | 28 % |
| PROTÉINES | 8 g | 36 g | 72 % |
| GLUCIDES | 8 g | 32 g | 12 % |
| SUCRES | 2 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDES | 7 g | 29 g | 41 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 15 g | 60 % |
| SODIUM | 398 mg | 1690 mg | 70 % |