



NOUILLES SAUTÉES BOEUF

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes ou nouilles asiatiques au blé et aux oeufs, crues, nature
- 400 grammes de boeuf, steak ou bifteck, cru
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 600 grammes de brocoli
- 8 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (128 g)
- 10 grammes de basilic, frais
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ébouillantez 3min le brocoli en morceaux. Utilisez l'eau de cuisson pour cuire les nouilles. Égouttez-les et réservez.
- 2° Coupez les poivrons et les steaks en lanières. Faites saisir 1min les poivrons, la viande et le brocoli avec 4 cuil. à soupe d'huile.
- 3° Ajoutez les nouilles et la sauce soja, mélangez. Hors du feu, ajoutez le basilic et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (413 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	521 kcal	26 %
PROTÉINES	8 g	32 g	64 %
GLUCIDES	10 g	43 g	16 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	641 mg	2642 mg	110 %