

•Nouilles sautées au boeuf

•Dans une casserole, porter un grand volume d'eau salée à ébullition (10 g de gros sel par litre).

Éplucher et couper en fines lamelles les carottes, les oignons nouveaux et les champignons. Éplucher et râper le gingembre. Couper les pavés de boeuf en 6 morceaux.

Cuire les nouilles 3 min dans l'eau bouillante, puis les égoutter et les refroidir sous un filet d'eau froide.

Dans un wok chaud, verser 1 filet d'huile d'olive puis colorer le boeuf à feu fort sur toutes ses faces pendant 2 min. Remettre la viande sur une plaque et parsemer le boeuf de coriandre fraîche, de sel et de poivre.

Dans le wok, faire suer les oignons 1 min avec une pincée de sel et un filet d'huile d'olive, puis ajouter les carottes. Laisser cuire 5 min à feu doux. Ajouter les champignons de Paris et cuire 2 min. Ajouter la sauce chili, le gingembre et la sauce soja, ainsi que la viande. Mélanger l'ensemble avec les nouilles et servir bien chaud.

Vous pouvez remplacer le boeuf par de la volaille comme du canard ou du poulet.