

# SAUTÉ AU GOÛT DU JOUR

## INGRÉDIENTS

1 lb de boeuf découpé en lanières

1 tasse de courgettes jaunes ou vertes, coupées en demi-tranches

1 tasse de petits pois congelés

2 gousses d'ail hachées

2 c. à soupe de gingembre haché finement

1 c. à thé de piment fort frais épépiné (1/2 petit piment), haché finement (ou 1/2 c. à thé de flocons de piment séché) facultatif

1/4 tasse d'huile végétale

2 c. à soupe d'huile de sésame

3/4 tasse d'oignon vert haché

1 c. à soupe de sauce de soja à faible teneur en sel

3 c. à soupe de mirin (condiment japonais sucré)

150 g de vermicelles de riz non cuits

2 c. à soupe de graines de sésame grillées

PRÉPARATION: 25 MINUTES

CUISSON: 10 MINUTES

4 PORTIONS

## SUGGESTION

*Cette recette peut très bien se diviser en deux. On peut varier en remplaçant le boeuf par du filet de porc, du poulet ou des crevettes.*



## PRÉPARATION

- 1 Amener à ébullition environ 2 litres d'eau.
- 2 Couper et préparer les légumes et la viande, en veillant à couper les légumes en premier si on utilise une seule planche à découper.
- 3 Dans une poêle profonde ou dans un wok à fond plat, bien faire chauffer la moitié des quantités d'huile et ajouter la viande, l'ail, le gingembre et le piment fort. Faire saisir rapidement la viande sur tous les côtés.
- 4 Retirer le tout à l'aide d'une écumoire et réserver au chaud. Verser le reste de l'huile dans la poêle, la faire chauffer et ajouter les courgettes, les petits pois et les oignons verts. Cuire 3 minutes en remuant fréquemment.
- 5 Remettre la viande et le mélange d'épices dans la poêle, ajouter la sauce de soja et le mirin et laisser cuire encore 2 minutes.
- 6 Entre-temps, faire cuire les nouilles suivant les instructions du fabricant. Incorporer la viande et les légumes aux nouilles et saupoudrer le tout avec les graines de sésame. Servir sans tarder.

### Remarque:

*Délicieux également sur un riz basmati.*

## Valeur nutritive

### PAR PORTION

(1/4 de la recette au boeuf)

**Équivalences rénales:**  
3 éq. protéine + 3 éq. féculent +  
1/2 éq. légume

Calories	<b>555 kcal</b>
Protéines	<b>29 g</b>
Glucides	<b>46 g</b>
Fibres	<b>3,9 g</b>
Lipides	<b>26 g</b>
Gras saturés	<b>3,5 g</b>
Cholestérol	<b>56 mg</b>
Sodium	<b>318 mg</b>
Potassium	<b>439 mg</b>
Phosphore	<b>268 mg</b>