

Spicy Beef Noodles



Mon choix.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g** rumpsteak de bœuf suisse
- 1** chou chinois, voir conseil
- 2** oignons de printemps
- 2** gousses d'ail
- 2 cs** huile de colza HOLL
- 250 g** nouilles ramen ou nouilles chinoises
- 2 dl** eau de cuisson des pâtes
- 2 cs** sauce soja
- 2 cs** gochujang (pâte de piment)
- 100 g** pousses d'épinards
- 2 cs** sésame grillé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 476** kcal
- 27 g** de protéines
- 55 g** de glucides
- 12 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance et la couper en lanières.
- 2** Couper le chou chinois en deux, puis en lanières de 1 cm de large. Couper les oignons de printemps en fines rondelles, y compris le vert. Peler et hacher finement l'ail.
- 3** Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile. Y faire revenir les lanières de viande en 2 portions pendant env. 1 minute à 1 - 1.5 minutes Réserver sur une assiette.
- 4** Dans le reste de l'huile, faire revenir le chou chinois, les oignons de printemps et l'ail.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 5 En même temps, porter à ébullition une grande quantité d'eau, la saler et y cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Avant d'égoutter les pâtes, prélever l'eau de cuisson nécessaire.
- 6 Ajouter l'eau de cuisson aux légumes avec la sauce soja et le gochujang. Ajouter les nouilles et les épinards et bien réchauffer le tout. Incorporer la viande en dernier. Dresser les nouilles sur des assiettes préchauffées, parsemer de sésame et servir immédiatement.
- Conseil
Selon la saison et la disponibilité, tu peux préparer le plat avec du pak choi, du chou pointu ou du poireau à la place du chou chinois.
Tu peux remplacer le rumpsteak par du coin ou de la noix.