

Poêlée de légumes

Ingrédients

- 2 c. à café d'huile d'olive
- 640g de steak de bœuf cru (4 morceaux de 160g)
- 1 oignon rouge coupé en fins anneaux
- 1 poivron jaune épépiné et coupé en fines rondelles
- 1 portion de pois mange-tout
- 1 portion de brocoli nettoyé et en fleurettes
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Sel
- Poivre noir du moulin
- 1 portion de coriandre fraîche ciselée



Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire. Détaillez l'oignon rouge, le poivron, les pois mange-tout et le brocoli. Déposez dans la poêle et faites cuire 3 à 4 minutes en remuant constamment. Ajoutez de la sauce soja, du sel et du poivre. Saupoudrez de coriandre et répartissez les légumes dans les assiettes.

S'accompagne d'émincé de poulet au parmesan.

Dans un saladier, mélangez 30gr de chapelure avec 30gr de parmesan, 1/2 botte de persil plat haché et un peu de thym. Poivez (attention le parmesan est salé). Coupez les filets de poulet en lamelles. Trempez les lamelles dans les oeufs battus puis dans le mélange parmesan

Faites chauffer un peu d'huile et frire dans une poêle.



Joseph
design.be

L'ustensile de
la semaine !

Poêle anti
adhésive

Ø28: 69€ ~~124€~~
Ø24: 59€ ~~106€~~



by MEPRÀ

chée de Charleroi 1 à Thoremals-les-Béguines
info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287
Du mercredi au samedi de 10h à 18h

