

Boeuf à la vietnamienne

Ingrédients :

- 4 tournedos de boeuf de 125 g coupés en dés ou en lamelles
- 4 carottes lavées, épluchées et coupées dans le sens de la longueur avec le couteau économe
- 150 g de haricots verts
- 4 tomates coupées en dés
- 500 g de germes de soja
- 4 càs de sauce soja

Préparation :

- Chauffer une poêle antiadhésive à blanc
- Dès qu'elle est bien chaude, ajouter la viande
- Faire colorer la viande 1 ou 2 minutes en mélangeant
- Ajouter les carottes, les haricots verts, les tomates et les germes de soja
- Arroser de 4 cuillères à soupe de sauce soja
- Cuire 10 à 15 minutes
- Servir bien chaud

Valeurs nutritionnelles :

(pour 1 portion)

- Énergie : 1020 kJ/245 kcal
- Matières grasses : 2 g
- Glucides : 15 g
- Protéines : 38 g
- Fibres : 8 g