



## \_\_\_ Escalopes de Veau d'Aveyron et du Ségala à l'asiatique \_\_\_

Saison : Toute l'année

Type : Plat



4 pers



Facile



Wok



Prépa : 10 min

Cuisson : 15 min

### \_\_\_ Ingrédients \_\_\_

- 4 escalopes de veau de l'Aveyron et du Ségala
- 2 cs de sauce soja
- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses ail
- 1 cs de miel
- Sel
- Poivre
- 1 paquet de nouilles chinoises
- 2 poivrons
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon

Recette proposée par : [Ma P'tite Campagne](#)

Photo : [@Mapetitecampagne](#)



### \_\_\_ Préparation \_\_\_

Préparez la marinade : coupez les escalopes en lanières puis disposez-les dans un saladier, ajoutez le miel, la sauce soja, le sel et le poivre. Râpez le gingembre et les gousses d'ail à l'aide d'une râpe micro-plane. Mélangez bien le tout et laissez mariner au frais pendant quelques instants.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en lanières assez fines et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse, faites dorer l'oignon puis ajoutez les poivrons et laissez rissoler 5 à 10 min en remuant régulièrement.

Faites cuire les nouilles selon les indications du paquet. Ajoutez la viande avec sa marinade dans le wok en chauffant à feu vif. Bien mélanger, ajoutez les nouilles et faites sauter environ 5 à 8 min.

Dégustez immédiatement avec des baguettes !