

Les recettes du **LE POTAGER** *Coudoux*

JARDINIÈRE DE CAROTTES, ASPERGES, POIS GOURMANDS, PETITS POIS, SAUTÉE AU WOK :



Note

Vous pourrez ajouter des tranches fines de boeuf et de la sauce NUOK MAN pour donner une saveur asiatique à ce plat.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 500gr de petits pois à écosser
- 500gr de pois gourmand
- 400 g de carottes
- 400 g d'asperges
- 3 gros oignons (350 g env)
- (250gr de filet de boeuf /Huile d'Olive)
- (sauce nuok man)
- 80gr de beurre
- Un peu de cerfeuil
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1/ Écosser les petits pois puis les mettre dans une casserole avec pois gourmands, 40 g de beurre, sel et poivre et faire cuire 20 mn.

2/ Pendant ce temps, dans un wok, faire revenir les oignons coupés en lamelles dans 40 g de beurre avec les carottes et les asperges coupés en deux puis en trois. Ajouter sel, poivre, un peu de cerfeuil et bouquet garni. Mouiller d'eau (ou de bouillon de poule). Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn.

3 / Ajouter ensuite les petits pois et les pois gourmands.

4 / À côté faites revenir le filet de boeuf que vous aurez finement tranché en lamelles, avec un peu d'huile d'olive.

5 / Ajouter les morceaux de boeuf aux légumes.

6 / Enlever le bouquet garni, rectifier l'assaisonnement et servir avec un peu de beurre frais.

7 / Ajouter un peu de sauce NUOK Man si vous souhaitez apporter un côté asiatique au plat. Attention ne salez pas !