



Agneau

Wok d'agneau aux petits légumes



25 min 15 min 10 min 0 322

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le wok d'agneau aux petits légumes

500 g **Gigot(s) d'agneau**
4 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
4 **Tomate(s) cerise**
2 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du wok d'agneau aux petits légumes

- 1 Éplucher et émincer l'oignon.
- 2 Préparer et émincer les poivrons.
- 3 Plus ils seront coupés fin, plus leur cuisson sera rapide.
- 4 Émincer finement l'agneau à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Mettre le wok sur feu vif avec une cuillère à soupe d'huile.
- 6 Quand elle fume, ajouter l'oignon et les poivrons émincés.
- 7 Faire revenir les poivrons cinq minutes.
- 8 Ajouter l'agneau, assaisonner de poivre, remuer et laisser cuire deux minutes.
- 9 Ajouter la sauce soja, les tomates cerises, remuer et laisser cuire une minute.
- 10 La sauce soja est assez salée, goûter avant d'ajouter du sel.

Étape 2

Dressage

- 1 Déposer les lamelles d'oignons et de poivrons au fond d'assiettes ou de bols.
- 2 Dresser quelques morceaux de viande puis déposer encore quelques poivrons.
- 3 Décorer avec les tomates cerises et servir.