

## Sauté de veau asiatique



Temps total : **30 minutes**

Portions **4 portions**

1. 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya légère
2. 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
3. 375 ml (1 1/2 tasse) de champignons frais tranchés
4. 375 ml (1 1/2 tasse) de pois mange-tout
5. 1 poivron rouge
6. 1 poivron vert
7. 1/2 oignon rouge
8. 1 filet de Veau de lait du Québec d'environ 330 g (3/4 lb)
9. 15 ml (1 c. à soupe) d'Huile d'olive Compliments
10. 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
11. Au goût, poivre
12. 375 ml (1 1/2 tasse) de germe de haricots frais
13. Au goût, feuilles de coriandre fraîches

## Méthode

1. Faire chauffer l'huile dans un grand wok ou poêlon antiadhésif à feu moyen-vif.
2. Faire dorer légèrement les tranches de veau pendant 2 à 3 minutes. Réserver le veau dans un plat couvert.
3. Faire sauter l'oignon, les poivrons et les pois mange-tout dans le wok pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le jus d'orange, la sauce soya, le miel et le gingembre.

5. Bien mélanger et faire bouillir pendant 1 ou 2 minutes. Poivrer au goût. Ajouter le veau et les germes de haricots. Réchauffer le tout en remuant pendant 2 minutes.
6. Servir immédiatement sur des vermicelles de riz et garnir de feuilles de coriandre.