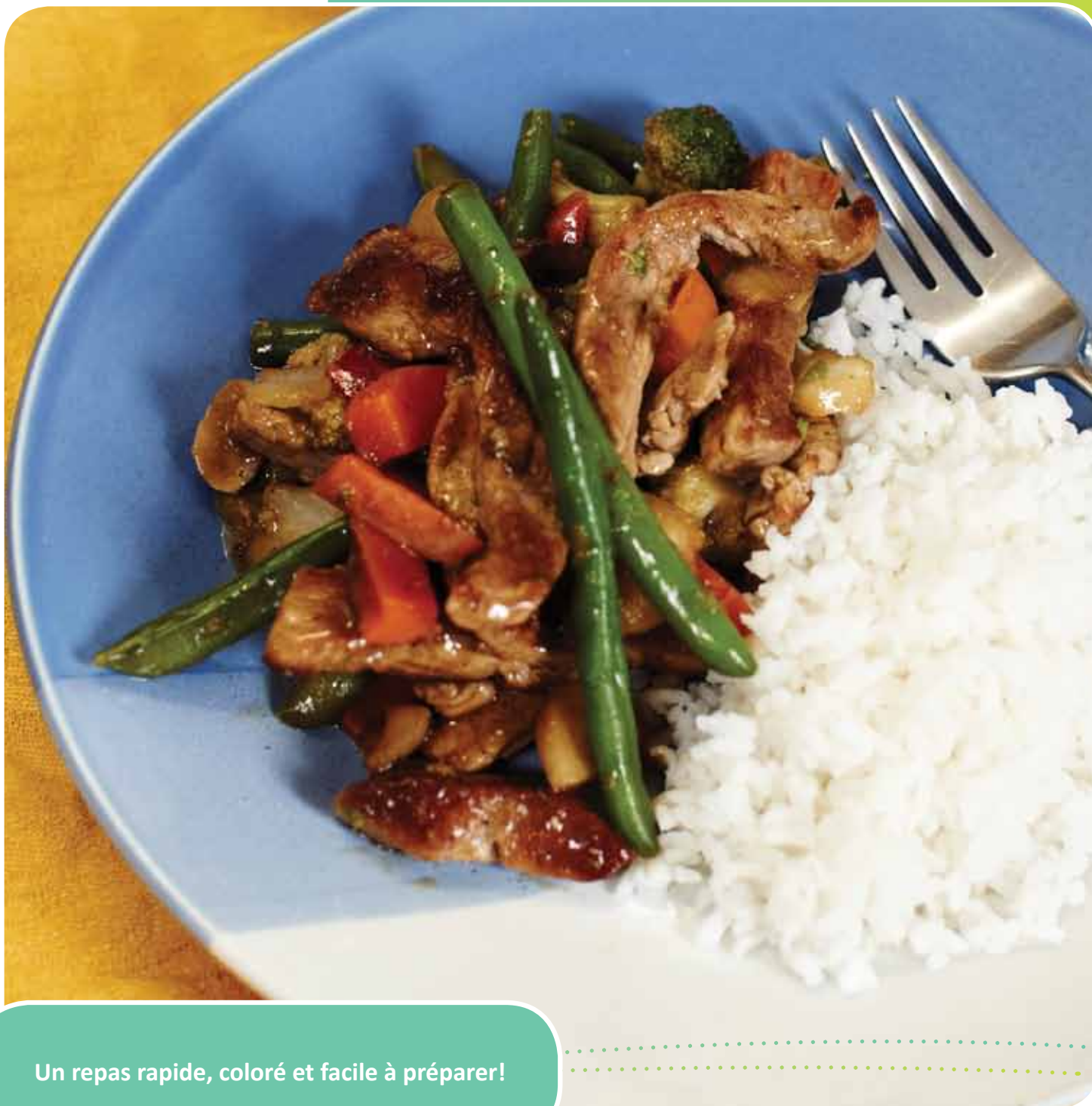


Sauté à la viande

Servir avec du riz et de l'eau.

8 portions. Environ 30 minutes de préparation et de cuisson.



Un repas rapide, coloré et facile à préparer!

Ingrédients



½ tasse
d'eau



2 cuil. à table de
féculé de maïs



3 cuil. à table
de sauce soya



3 cuil. à table
d'huile



1 kilo (2 lb) de caribou ou
de bœuf musqué ou d'une
autre viande maigre



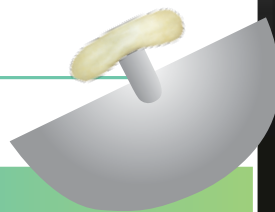
750 grammes de
légumes congelés

SOYEZ PRUDENT AVEC LES ALIMENTS!

Lavez les couteaux et les planches à
découper avec de l'eau chaude savonneuse
après avoir coupé de la viande.

Outils de cuisine

Grande poêle à frire avec couvercle | Couteau ou ulu
Planche à découper | 2 cuillères en bois |
Tasse à mesurer | Cuillères à mesurer



Étape par étape

Sauté à la viande 2/2



1

Mélanger la fécule de maïs, l'eau et la sauce soya.



2

Brunir les languettes de viande dans l'huile à feu moyen-élevé.

moyen-élevé



3

Ajouter les légumes et cuire de 3 à 4 minutes en brassant souvent.

3-4 min



4

Ajouter le mélange de fécule de maïs et bien mélanger.



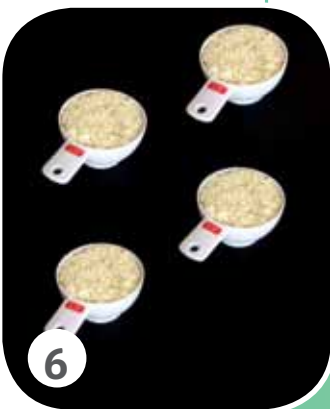
5

Réduire le feu et couvrir. Cuire quelques minutes encore, jusqu'à épaississement de la sauce.

moyen
3-4 min



Riz



6

Pour obtenir 8 portions de riz minute, utilisez 4 tasses de riz sec et 4 tasses d'eau.

C'est prêt!





Les légumes de couleur foncée, comme les carottes, le brocoli et les poivrons, sont riches en vitamines. Ils aident à combattre les maladies.



Pour un plat spécial, essayez des crevettes au sauté. Ajoutez celles-ci lorsque les légumes sont presque cuits et laissez mijoter 2 minutes avant d'incorporer la sauce.



Adaptation d'une recette du projet de nutrition prénatal de Baker Lake appelé Qamanituaq Cooks!



Pour obtenir plus d'informations sur la santé et la nutrition, consultez le site

www.hss.gov.nu.ca