

Tradition  
Sartheoise

35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé  
mickael.doire@traditionsartheoise.fr



Facile



4 personnes



10 min de préparation



30 min de cuisson

## Agneau sauté, taboulé de blé aux légumes



Suggestions:

Saint Emilion

Fronsac

### Ingrédients

700g de gigot d'agneau  
180g de blé précuit  
150g de germes de soja  
100g de champignons forestiers  
100g de pousses de bambou  
10 branches de persil plat  
1/2 cuillère à café de paprika doux  
1 cuillère à soupe de sauce de soja  
1 verre d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide  
Sel et poivre

### Préparation

- 1 Découper la viande en aiguillettes.
- 2 Faire cuire le blé 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée puis l'égoutter et réserver.
- 2 Effeuilier le persil et hacher finement les feuilles. Dans un récipient, bien mélanger la viande avec le hachis de persil et la paprika puis laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Faire chauffer un wok et verser l'huile. Faire sauter successivement la viande, puis les champignons et les légumes. Saler, poivrer, ajouter la sauce de soja, l'eau et le blé cuit.
- 4 Laisser cuire encore 5 minutes et servir aussitôt.



### Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez remplacer le soja et les pousses de bambou par un émincé de poivron vert, des petits pois, des pois gourmands ou des fèves et remplacer le blé par du boulghour. A défaut de wok, vous pouvez utiliser une poêle.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsartheoise.fr](http://www.traditionsartheoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sartheoise