

# Sauté de soba et de légumes

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten 🍲 soja 🐟 poisson

*Nouilles soba déshydratées sautées avec bœuf lyophilisé, poivrons et champignons, sauce soja et poisson. Sans produits laitiers. Prêt en 15 minutes.*

Asie

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> mélange de poivrons déshydratés	<b>2 càs</b>
<input type="checkbox"/> champignons déshydratés	<b>1 càs</b>
<input type="checkbox"/> nouilles soba au sarrasin	<b>60 g</b>
<input type="checkbox"/> sauce chili	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> sauce soja légère <i>sans gluten</i>	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> sauce de poisson	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> bœuf haché lyophilisé	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> eau	<b>250 ml</b>

## PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *mélange de poivrons déshydratés* et les *champignons déshydratés* dans un sac hermétique.
2. Emballer les *nouilles soba au sarrasin* séparément.
3. Mélanger la *sauce chili*, la *sauce soja légère* et la *sauce de poisson* dans une petite bouteille étanche. Conditionner le *bœuf haché lyophilisé* séparément.

– Utilisation sur le trail –

4. Verser le mélange de légumes dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *5 minutes* en remuant.
5. Ajouter les nouilles et le bœuf et cuire *5 minutes*. Retirer du feu et égoutter l'excédent d'eau. Ajouter la sauce et bien mélanger.

dehydrated