

MÉDAILLONS CLASSIQUES SAUTÉS



À la sauce aigre douce



 2-3 personnes  15 minutes

INGRÉDIENTS

50g Médailles Classiques

1 tomate fraîche

½ poivron rouge et vert

¼ ananas frais (ou en conserve)

2 c.s. sauce huître végétarienne

2 c.s. sauce tomate (ou ketchup)

8 c.s. eau

1 c.c. vinaigre blanc

2 c.s. sauce soja salée

1 c.s. sucre

Un peu de gingembre finement haché

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Réhydrate les médailles classiques.
2. Une fois réhydratés, déchire les plus gros morceaux de médailles à la main.
3. Assaisonne avec une pincée de sel, de poivre et ajoute la sauce huître végétarienne.
4. Mélange le tout et fais-les dorer à la poêle avec un filet d'huile.
5. Une fois légèrement colorés, verse la sauce soja salée et réserve-les de côté.
6. Coupe la tomate, les poivrons et l'ananas en petits morceaux.
7. Fais revenir le gingembre finement haché dans une poêle chaude avec un filet d'huile.
8. Ajoute les poivrons, l'ananas et la tomate et fais sauter le tout quelques minutes.
9. Verse la sauce tomate, l'eau, le sucre et le vinaigre blanc. Laisse mijoter.
10. Incorpore les médailles classiques, mélange le tout pour les enrober de sauce et c'est prêt ! Bon appétit !