

# EFFILOCHÉ DE MÉDAILLONS CLASSIQUES



À la sauce barbecue



 2-3 personnes  20 minutes

## INGRÉDIENTS

75 g Médaillons Classiques  
2 c.s. sauce soja salée  
1 c.s. sauce soja sucrée  
Sel et poivre

## SAUCE BBQ VÉGÉTARIENNE

4 c.s. sauce tomate  
2 c.s. vinaigre balsamique concentré  
2 c.s. sucre  
½ c.c. huile de sésame  
1 pincée de paprika

Gingembre frais  
Légumes de saison  
Graines de sésame  
Coriandre

## PRÉPARATION

1. Une fois les médaillons classiques réhydratés, effiloche-les grossièrement.
2. Hache finement le gingembre frais et fais-le revenir dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
3. Fais ensuite poêler les médaillons classiques et ajoutes-y la sauce soja salée, sucrée et du sel et poivre.
4. Fais sauter le tout jusqu'à ce que les médaillons classiques soient bien dorés.
5. Prépare ta sauce BBQ végétarienne en mélangeant l'ensemble de ses ingrédients. Puis, ajoute-la à ta poêlée de médaillons classiques.
6. Fais revenir le tout.
7. Dispose-les sur du riz et accompagne-les de toute sorte de légume cuit. Enfin, ajoute quelques graines de sésame, un peu de coriandre finement ciselée et c'est prêt !