



## Agneau à la chinoise



### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : 1 part de viande
- 500 g d'épaule d'agneau dégraissée coupée en lamelles
- 1 bocal de germes de soja
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- Poivre



### Préparation

- Egoutter les germes de soja dans une passoire et les rincer sous l'eau.
- Hacher les oignons avec l'ail.
- Faire revenir les lamelles d'agneau 5 mn dans une poêle chaude à revêtement anti-adhésif, sans ajout de matière grasse.
- Ajouter le hachis d'ail et d'oignon, en remuant bien pendant 2 mn.
- Ajouter le vin blanc, la sauce de soja, l'eau et les germes de soja.
- Poivrer.
- Bien mélanger.
- Laisser cuire 2 mn.
- Servir aussitôt.

