



## PETIT SAUTE DE VEAU AUX POIVRONS ET AU BANYULS

---

**Préparation** : 15 min

**Cuisson** : 15 min

### Ingrédients pour 2 personnes :

6 cuillères à soupe de Banyuls  
1 cuillère à soupe de miel liquide  
le jus d'un citron  
300 g de filet de veau  
1 poivron jaune  
1 poivron vert  
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide  
1 branche de romarin frais hachée  
sel et poivre  
riz en accompagnement

### Préparation :

Préparez la marinade dans un saladier en fouettant le Banyuls avec le miel et le jus de citron.

Coupez le veau en carrés de 2cm que vous verserez dans le saladier : remuez.

Après avoir nettoyé et épépiné les poivrons, coupez-les en carrés de 2 cm, blanchissez-les à l'eau bouillante (2 min à la reprise de l'ébullition), égouttez-les.

Dans un wok (ou à défaut une autre casserole) versez la moitié de l'huile : quand celle-ci est bien chaude, faites-y sauter les carrés de veau et la marinade 5 minutes à feu vif et en remuant. Salez et poivrez, réservez dans un plat.

Versez l'autre moitié de l'huile dans le wok et quand celui-ci est bien chaud, faites-y sauter les morceaux de poivrons en remuant 5 minutes à feu vif. Maintenez le feu vif et ajoutez la viande et le romarin, 2 minutes en remuant.

Répartissez le plat dans les assiettes.

## **VEAL WITH PEPPERS AND BANYULS**

**Preparation** : 15 min

**Cooking time** : 15 min

**Ingredients for 2 servings :**

6 tablespoons of Banyuls

1 tablespoon of liquid honey

juice of one lemon

300 g fillet of veal

1 yellow pepper

1 green pepper

3 tablespoons of sunflower or peanut oil

1 sprig of fresh rosemary, chopped

salt and pepper

rice (to serve with)

**Preparation:**

Prepare the marinade in a bowl, whisking the Banyuls with honey and lemon juice.

Cut veal into little squares that you pour into the bowl: stir.

After you cleaned and removed the seeds of the peppers, cut them into 2 cm squares, blanch them in boiling water (2 min upon resumption of boiling), drain them.

In a wok (or another pot) add half the oil when it is hot, make it sauté the squares of veal and marinade 5 minutes over high heat and stirring.

Salt and pepper, reserve in a dish.

Pour the other half of the oil in the wok and when it is hot, sauté the pieces of sweet pepper, stirring 5 minutes over high heat.

Keep a high heat and add the meat and rosemary, stirring 2 minutes.

Serve the dish into flat plates.