

WOK ASIATIQUE DE LEGUMES

INGRÉDIENTS :

- Poireaux
- Chou-fleur
- Carotte
- Gingembre
- Poivrons
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Pâte chinoise

PRÉPARATION :

1. Faire cuire le chou-fleur détaillé en petits bouquets dans l'eau salée pendant 15min.
2. Faire cuire le brocoli détaillé en petits bouquets dans l'eau salée pendant 5min. Les égoutter et passer sous l'eau froide pour qu'il garde leur couleur verte. Et les ajouter 3min avant la fin de cuisson.
3. Couper les Poivrons en lamelles très fines.
4. Faire chauffer 3 cuillère d'huile de sésame dans un wok (une poêle). Le feu ne doit pas être au maximum, il ne faut pas que ça brûle. Et y ajouter les poivrons.
5. Eplucher les carottes et en faire des lamelles à l'aide d'un épluche légumes. Réserver
6. Couper les poireaux en lamelle. Réserver
7. Couper le gingembre en lamelle. Réserver
8. Une fois la cuisson des poivrons avancée, ajouter le reste des légumes.
9. Une fois que les légumes commencent à blondir, y incorporer 2 cuillère à soupe de sauce soja. Couvrir pendant 5min.
10. Ajouter un peu de sauce soja et couvrir à nouveau.
11. Avant la fin de cuisson, ajouter le brocoli et le chou-fleur.