



Légumes sautés



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

huile d'arachide
1 oignon (coupé en rondelles)
2 carottes (en bâtonnets)
250 grammes de pois gourmands
1 branche de brocoli
1 poivron rouge (en lanières)
1 poivron jaune (en lanières)
2 gousses d'ail (émincées)
5 centimètres de gingembre (épluché et émincé)
1 piment espagnol (émincé)
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 1/2 décilitres de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
feuilles de basilic (ou de coriandre)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites chauffer le wok à blanc. Versez un filet d'huile d'arachide et faites sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les carottes et faites sauter en remuant pendant quelques minutes.
- 2.** Retirez les légumes du wok et ajoutez un peu d'huile dans le wok. Faites revenir les pois mange-tout et le brocoli. Retirez-les du wok.
- 3.** Faites revenir les lanières de poivrons rouges et jaunes. Après 3 minutes, ajoutez l'ail, le gingembre et le piment rouge. Poursuivez la cuisson quelques instants.
- 4.** Remettez tous les légumes dans le wok, salez et poivrez et ajoutez de la sauce soja. Couvrez de bouillon et portez à ébullition.



- 5.** Ajoutez la fécule de maïs diluée au préalable dans un petit verre d'eau. Remuez jusqu'à l'obtention d'une sauce bien liée.
- 6.** Garnissez de feuilles de basilic ou de coriandre.