

# WOK DE CAROTTES, SOJA, HARICOTS PLATS & CHAMPIGNONS



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 2 petites carottes = 160g
- 1 gros oignon = 100g
- 1 grosse gousse d'ail
- 10 haricots plats = 30g
- 4 champignons de Paris = 100g
- Pousses de soja (conserves) 2 càs
- Nouilles chinoises 120g
- Huile végétale (tournesol ou olive) 3 càs
- Sauce soja 3 càs
- Coriandre ou persil
- Graines de sésame 1 càs
- Sel et poivre

## Astuces :

- Ajouter du poulet ou des crevettes.
- Au dernier moment, ajouter du lait de coco et du curry pour servir ce wok avec une sauce.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour 2 personnes**

1. Éplucher les oignons et l'ail et les émincer.
2. Éplucher les carottes et les couper en fines lamelles (ou en petits cubes).
3. Éplucher les champignons et les couper en fines lamelles.
4. Égoutter la conserve de pousses de soja et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
5. Dans une poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile. Faire revenir les oignons, l'ail, les carottes et les champignons.
6. Ajouter les pousses de soja et les haricots plats.
7. Dans une casserole, faire cuire les nouilles chinoises 4 minutes dans l'eau frémissante et les égoutter.
8. Faire revenir les nouilles chinoises, le sel, le poivre et la sauce soja dans la poêle et mélanger avec les légumes.
9. Ajouter les herbes aromatiques finement ciselées, les graines de sésame et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)