

WOK DE BROCOLIS, CAROTTES & POIS GOURMANDS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Brocoli (frais ou surgelé) 100g
- 1 petite carotte = 100g
- 20 pois gourmands = 80 à 100g
- Sauce soja 4 càs
- Miel 1 càs
- Sésame 1 càs
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre
- Facultatif : huile de tournesol 3 càs

Astuces :

- Remplacer le brocoli par du chou-fleur, la carotte par du poivron et les pois gourmands par des petits pois.
- Ajouter quelques cacahuètes concassées grossièrement.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 5 à 10 minutes
Pour 2 personnes

1. Si le brocoli est frais : couper la partie dure et récupérer les bouquets.
2. Éplucher la carotte et la couper en fins bâtonnets.
3. Laver les pois gourmands.
4. Faire cuire les légumes environ 5 minutes à la **vapeur** OU environ 7 minutes **à l'eau** OU environ 10 minutes à la **poêle** (avec l'huile de tournesol).
5. Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger la sauce soja, le miel, le sésame, le sel et le poivre.
6. Ciseler finement la coriandre.
7. Mélanger les légumes, la sauce et la coriandre et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr