

POÊLÉE DE HARICOTS VERTS & CHAMPIGNONS À LA SAUCE SOJA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Haricots verts surgelés 200g
- 6 gros champignons de Paris = 200g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- Sésame 1 càs
- Sauce soja 4 càs = 40g
- Huile de tournesol 2 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre

Astuces :

- Utiliser des haricots verts en conserve : les égoutter, les rincer pour enlever l'excédent de sel et de sucre et les égoutter de nouveau.
- Remplacer le sésame par des cacahuètes.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 12 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** la gousse d'ail.
2. Éplucher les champignons et les **couper** en fines lamelles.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir l'ail, les haricots verts et les champignons dans l'huile de tournesol pendant **10 à 12 minutes** environ en remuant souvent.
4. Ajouter la sauce soja, le sel et le poivre et **faire revenir** encore 1 minute.
5. Parsemer de sésame et d'herbes finement **ciselées** et servir.



@Recettes100faim.fr