

Panier de légumes du 10 Décembre

*La ferme biologique
du Bec Hellouin*



A cuisiner :

Wok de légumes

Ingrédients :

- 1 portion du mélange de légumes pour wok
- 2 gousses d'ails hachés
- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- 4 cuillère à soupe de sauce soja
- le jus d'un demi citron
- 2 cuillère à soupe de miel
- 1 poignée de fruits secs écrasés (noisettes, sésames, arachides, courges,...)
- de l'huile : de sésame, d'arachide, d'olive, de noisette,...
- sel et poivre

Laver soigneusement les légumes.

Hôter les fanes, des navets, radis et carottes, en prenant le soin de laisser 2 à 3 cm de fane.

Couper les légumes en deux dans le sens de la longueur.

Blanchir (trempier) 10 secondes les choux dans l'eau bouillante salée, puis les refroidir aussitôt.

Mélanger la sauce soja, le jus de citron, le miel et une cuillère à soupe d'huile.

Réserver la sauce dans un bol.

Dans votre wok, ou poêle, mettre un peu d'huile.

Laisser légèrement fumée votre huile.

Ajouter sèchement vos légumes (attention à l'éclaboussure d'huile).

Ajouter ails, gingembre et fruits secs.

Remuer vivement en secouant votre poêle.

Laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant.

Ajouter votre bol de sauce, remuer et server aussitôt.

Bon appétit !