

Wok de légumes croquants

 pour 4 personnes

 15 mn

 10 mn

Ingrédients :

4 Carottes	2 c. à soupe d' huile Spéciale Wok
2 Courgette	1 c. à soupe Sauce soja
1 boîte(s) Maïs	1 c. à café Gingembre frais Poivre
1 Brocolis	
1 botte(s) Oignons nouveaux	
1 Gousse Ail	
1 barquette(s) Persil	
1 barquette(s) Coriandre	
1 Piment oiseau (facultatif)	

Préparation :

1. Laver et égoutter tous les légumes.
2. Peler les carottes, les couper en bâtonnets, ainsi que les courgettes.
3. Couper toutes les petites têtes de brocolis (faire de petits bouquets, et -les diviser).
4. Égoutter le maïs. Couper la queue des oignons nouveaux. Émincer la gousse d'ail pelée.
5. Faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans un wok.
6. Jeter tous les légumes dans le wok, (avec piment pour une recette pimentée), mélanger pendant 5 min.
7. Ajouter la sauce soja.
8. Peler et râper finement le gingembre, l'ajouter, et mélanger. Rincer et sécher les herbes (le persil et la coriandre) puis les ciseler. Poivrer, ajouter les herbes fraîches.
9. Mélanger le tout, ajouter un cuillère d'huile de won.
10. Servir aussitôt (pendant que les légumes sont encore bien chauds), avec un riz basmati par exemple.