

WOK DE LÉGUMES



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Mélange riz et céréales
2,5 kg



4
PERS.



15
MIN.



15
MIN.

INGRÉDIENTS

- 220g de riz céréales
- ½ poivron rouge
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée d'edamames
- Le jus d'un demi citron vert
- 4 c.s de sauce soja sucrée
- 1 filet d'huile de coco neutre (ou autre huile neutre)
- ½ tête de brocolis
- ½ bouquet de coriandre
- 1 poignée de noixettes et noix de cajou concassées

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Cuire le riz selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée et réservez.
2. Coupez les légumes en dés et détaillez le brocoli en fleurettes.
3. Dans un wok, faire chauffer l'huile et ajoutez-y les légumes.
4. Faites-les revenir en mélangeant régulièrement.
5. Ajoutez les edamames (écossés ou non).
6. Déglacez avec 2 càs de sauce soja.
7. Cuire 3 minutes supplémentaires. Les légumes doivent rester croquants.
8. Ajoutez le riz cuit et le jus de citron
9. Mélangez et ajoutez les 2 dernières càs de sauce soja
10. Mélangez le tout, servir chaud.