

Ingrédients

sauté végétal façon wok

SAUTÉ VÉGÉTAL FAÇON WOK

- 200 g Émincé végétal Protéinel
- 200 g Oignon rouge
- 135 g Pois gourmand
- 135 g Carottes
- 7 Tiges de Cive
- 160 g Haricot mungo
- 270 g Champignon de paris
- 6 g Gingembre
- 20 g Sauce Teriyaki
- q/s* Eau
- q/s* Sel
- q/s* Poivre 5 baies
- 60 g Huile neutre

ACCOMPAGNEMENT

- 600 g Riz parfumé de Camargue IGP (60g par personne)

*q/s = quantité suffisante.

Mise en œuvre

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Émincer les oignons, les champignons et les tiges de cive
- Tailler en fine julienne les carottes
- Effilander et couper en biseau les pois gourmands.

SAUTÉ VÉGÉTAL FAÇON WOK

- Faire revenir les oignons avec l'huile et le gingembre
- **Rissoler** l'émincé végétal Protéinel et ajouter la sauce teriyaki
- Jetez dans cette préparation tous les légumes restants (carotte, pois gourmand, champignon, haricot mungo)
- **Cuire 5 à 10 min en remuant**
- Ajouter l'eau puis parsemer de cive
- Réserver.

ACCOMPAGNEMENT

- Cuisson du riz : voir la recette de l'émincé végétal façon basquaise.
- Réserver.

200g
Émincé
végétal

10
fourchette
couteau



METTRE du soja
sucré ou salé
à la place du
teriyaki

