

Légumes sautés au sésame et au soja

Ingrédients :

2 cs de sauce de soja claire
1 cs de sauce hoisin
1 cs de bouillon de légumes
2 cs d'huile végétale
1 cc d'huile de sésame
4 gousses d'ail émincées
2 cc de gingembre coupé en julienne
2 kg de chou chinois coupé en quatre, lavé et égoutté
200 g de pois gourmands
2 cs de pousses de bambou coupées en julienne

Préparation :

Dans un bocal hermétique, mélanger la sauce soja claire, la sauce hoisin et le bouillon.

Faire chauffer un wok à température élevée puis verser l'huile végétale et l'huile de sésame. Faire revenir l'ail, le gingembre et le chou 3 minutes. Ajouter les pois gourmands et les pousses de bambou puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Incorporer la sauce en remuant doucement jusqu'à ce qu'elle réduise suffisamment pour enrober les légumes encore croquants. Servir aussitôt avec du riz.