



Légumes à la japonaise

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

30 g de haricots verts coupés en tronçons
30 g de pois gourmands coupés en tronçons
4 choux pak choï
16 épis de maïs nain coupés en tronçons
4 gousses d'ail 2 c. à soupe de sauce soja
Quelques gouttes d'huile de sésame
Sel

ASTUCE

Vous pouvez remplacer les choux pak choï par du chou chinois !

PRÉPARATION

1. Faites cuire les haricots verts 7 minutes, les pois gourmands 3 minutes et les choux pak choï 1 minute dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les.
2. Faites revenir l'ail 1 minute sur la plancha à feu vif. Ajoutez les autres légumes et laissez-les revenir 2 minutes en mélangeant. Versez la sauce soja, mélangez encore une fois.
3. Répartissez dans les assiettes et versez quelques gouttes d'huile de sésame selon votre goût.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre