



WOK DE LÉGUMES CROQUANTS ET SHIITAKÉ

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 brocoli
40g de cacahuètes
grillées
2 carottes
200g de champignons
shiitaké
1 citron vert
3 cm de gingembre
1 gousse d'ail
400g de haricots verts
240g de nouilles udon
10cl de sauce soja salée
Huile

Portez à ébullition une casserole d'eau salée. Equeutez les haricots verts. Coupez les bouquets du brocoli. Epluchez la tige et émincez-la. Faites cuire les haricots verts et le brocoli 10min. Ajoutez les nouilles udon et laissez cuire 6min supplémentaires.

Hachez l'ail. Epluchez et hachez finement le gingembre. Emincez les shiitaké. Epluchez et coupez la carotte en demi-rondelles.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile. Faites revenir les carottes, les shiitaké, l'ail et le gingembre 15min environ (j'ai ajouté en cours de cuisson 1CS de sauce soja et un filet d'eau).

Une fois cuits, ajoutez les nouilles, les haricots verts, le brocoli et la sauce soja. Faites réchauffer le tout quelques minutes.

Dégustez parsemé de cacahuètes hachées grossièrement et arrosé d'un filet de jus de citron vert.