



- 1 petite tête de brocoli
- 4 carottes
- 1 courgette
- 1 grosse poignée de germes de soja
- 1 petit sachet de pousses d'épinard
- 1 poignée de noix de cajou
- quelques feuilles de coriandre (fraîches ou surgelées)
- 2 CS de sauce soja
- 2 CS de sauce soja épaisse sucrée
- 1 CS d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail émincée
- sel/poivre
- Facultatif: piment frais pour décorer



WOK DE LEGUMES AUX NOIX DE CAJOU (Pour 4):

- Eplucher les carottes, couper le brocoli en petites fleurettes et émincer la courgette. cuire ces légumes pendant 6 minutes au microonde avec un fond d'eau et du sel.
- Dans un wok, faire chauffer l'huile et cuire rapidement l'ail. Rajouter tous les légumes (cuits et crus), les sauces, les noix et cuire rapidement l'ensemble.

Ce plat peut être servi tel quel ou accompagné d'un riz au jasmin.