

WOK DE LÉGUMES CROQUANTS AU GINGEMBRE ET SÉSAME

PRÉPARATION : 25 minutes – CUISSON : 15 minutes – PRÊT EN : 40 minutes

Nb de personnes : 4

INGRÉDIENTS

4 carottes	4 navets
2 oignons jaunes	2 petits brocolis
2 gousses d'ail	Brins de ciboulette (environ 10 g)
4 cm de gingembre (environ 30 g)	Sel & poivre
1 à 2 c. à soupe de sauce soja selon le goût	Huile pour cuisson (privilégier les mélanges)
200 g de sésame (graines entières)	

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Commencer par préparer les ingrédients du wok :
 - Peler les oignons jaunes. Éplucher les carottes et les navets. Rincer les têtes de brocoli.
 - Émincer les oignons. Tailler les carottes en bâtonnets (1 cm environ) et les navets en 6.
 - Couper les bouquets de brocoli. Les rincer et les couper en 2 ou 3 selon leur taille. Couper la base de la tige sur 1 à 2 cm puis la peler à l'aide d'un couteau. La tailler en morceaux.
 - Éplucher le gingembre à l'aide d'un couteau puis le hacher finement.
Note : si vous souhaitez que le plat ne soit que légèrement parfumé au gingembre, laissez le morceau en entier. Vous pourrez ensuite le retirer du plat au moment de servir.
- Faire chauffer un filet d'huile dans une grande sauteuse à feu moyen/vif. Faire revenir l'oignon, le gingembre, les carottes, les navets, le brocoli et l'ail haché 5 min pour les colorer. Saler et poivrer. Ensuite, ajouter un fond d'eau. Couvrir et faire cuire 10 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres (ou croquants selon les préférences).
- Pendant la cuisson des légumes, rincer et ciseler la ciboulette.
- Faire dorer dans une poêle à feu moyen/vif les graines de sésame pendant 5 min environ. Remuer souvent pour veiller à ce qu'elles ne brûlent pas. Quand le sésame est doré, le disposer dans un récipient afin de stopper sa cuisson.
- Une fois les légumes cuits, ajouter la sauce soja. Faire chauffer 2 à 3 min. Servir le wok de légumes chaud, parsemé de graines de sésame.