



Légumes à l'asiatique

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGREDIENTS

- ½ oignon
- 100 g de radis noir
- 400 g de carottes
- 400g de haricots plats

Sauce :

- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 3 CAS de sauce soja
- 1 poignée de feuilles de Coriandre fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de nuoc mam
- Sel, poivre

PREPARATION

- Laver tous les légumes. Emincer finement l'oignon et réserver.
- Peler les carottes et les couper en julienne (fin bâtonnets)
- Équeuter les haricots plats et si besoin, enlever le fil avec un économiseur.
- Peler l'ail et le morceau de gingembre. Presser l'ail et la moitié du gingembre puis réserver dans une coupelle. Couper l'autre moitié du gingembre en julienne très fine.
- Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau et blanchir les haricots plats. Égoutter et réserver (pour garder la belle couleur verte, verser quelques gouttes de jus de citron dans l'eau).
- Dans un wok faire chauffer l'huile sur feu vif. Faire revenir les oignons, les carottes et le gingembre en julienne pendant 5 minutes.
- Baisser à feu moyen vif, ajouter l'ail et le gingembre pressés, la sauce soja, le nuoc mam et le vinaigre de riz. Continuer à faire revenir les légumes pendant 10 minutes
- Puis ajouter les haricots plats pour les 5 dernières minutes de cuisson au wok. Rectifier l'assaisonnement si besoin avec la sauce soja, le sel et le poivre.
- Parsemer de feuilles de coriandre ciselées avant de servir chaud, ou en fin de cuisson verser la coriandre séchée.

Servir chaud avec un riz bien parfumé



Légumes à l'asiatique