

Wok de légumes, riz & œufs mollets

L'AUTOMNE SE RAPPROCHE !

RECETTE DE SAISON



INGRÉDIENTS:

- 1 tête de brocoli
- 2 oignons
- 3 carottes
- 150g de riz
- 1 œuf par personne
- 4 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de curry
- 2 c. à s. de maïzena
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de piment en poudre
- 3 c. à s. de graines de sésame
- Sel & poivre

Recette de la Ferme Benaise (Saint Malo)

1. Laver le brocoli et les carottes. Émincer les oignons et les faire revenir 5mn dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Saler/poivrer.
2. En parallèle, mettre 150g de riz à cuire. Faire cuire les œufs mollets (6mn à l'eau bouillante).
3. Couper les carottes en les épluchant avec un économe de façon à obtenir des lamelles fines. Couper la tige du brocoli en petits morceaux et séparer les bouquets. Ajouter le tout à la casserole et laisser cuire 5mn en couvrant. Les légumes doivent rester croquants.
4. Délayer la maïzena dans 500ml d'eau avec la sauce soja, puis ajouter à la casserole. Ajouter le gingembre, le piment et le curry. Laisser épaissir la sauce.
5. Servir un fond de riz avec une louche de légumes, un œuf mollet et saupoudrer de graines de sésame.



Bon appétit !