

Wok de légumes et sauce à l'ail

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients :

Wok

- 3 carottes de couleur
- 3 petits poivrons verts
- 1/2 botte de chou kale
- de l'huile d'olive ou de coco
- Du gingembre et des graines de sésame

Sauce

- 1 c à s de nuoc mam
- jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- Un peu d'eau

Étapes de la recette :

1. Nettoyer tous les légumes.
2. Enlever les nervures centrales des feuilles du chou kale. Les rincer à l'eau et les sécher dans une essoreuse à salade puis les couper en fines lanières.
3. Éplucher puis rincer les carottes à l'eau. Les tailler en bâtonnet.
4. Tailler les poivrons en bâtonnet.
5. Mettre 2 c à s d'huile dans le wok et y faire revenir les bâtonnets de carotte et de poivrons. Laisser cuire les légumes pour qu'ils deviennent légèrement fondants. Si besoin ajouter un peu d'eau.
6. Puis ajouter le chou Kale, couvrir, baisser le feu et laisser cuire 5 minutes.
7. Ôter le couvercle, laisser cuire encore 5 minutes en remuant.
8. Parsemer en finition de graines de sésame et de gingembre râpé, juste avant de servir. Accompagner de riz ou de nouilles et verser la sauce.