



# WOK SAUCE SOJA ET NOIX DE CAJOU

*On peut y mettre toute sorte de légumes, en commençant la cuisson avec les légumes qui mettent le plus de temps à cuire. On peut également y mettre de la viande ( blanc de poulet par exemple), du lait de coco, du curry doux...*

- FAIRE CHAUFFER L'EAU POUR LES PÂTES
  - COUPER LES COURGETTES ET LES CAROTTES EN LAMELLES À L'AIDE D'UN ÉCONOME
  - LORSQUE L'EAU BOUE, Y PLONGER LES NOUILLES ET LAISSER CUIRE. IL NE FAUT PAS QU'ELLES SOIENT TROP MOLLES.
  - FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS UN WOK.
  - AJOUTER LES LÉGUMES ET POURSUIVRE LA CUISSON.
  - AJOUTER LES COURGETTES AU DERNIER MOMENT AFIN QU'ELLES RESTENT FERMES.
  - RETIRER LES NOUILLES DE L'EAU, LES ÉGOUTTER ET LES AJOUTER AU MÉLANGE DANS LE WOK.
  - AJOUTER 3 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE SOJA.
- COUVRIR 3 MINUTES À FEU MOYEN.

## INGRÉDIENTS

- 1 SACHET DE NOUILLES ASIATIQUES
- 1 BROCOLI
- 2 OU 3 COURGETTES
- 3 CAROTTES
- HUILE-SAUCE SOJA
- NOIX DE CAJOU
- POUSES DE SOJA