

POÊLÉE DE LÉGUMES, INSPIRATION ASIATIQUE



INGRÉDIENTS :

POUR 4 PERSONNES :

- 250g de pois gourmands
- 200g de carottes
- 1 gros poireau
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de coriandre en poudre
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- 4 c.à.s. de tamari
- Huile de sésame

PRÉPARATION :

Commencez par préparer les pois gourmands. Écossez-les. Faites-les ensuite blanchir dans une eau bouillante salée : comptez 30 secondes à partir de la reprise de l'ébullition. Ensuite, stoppez immédiatement la cuisson en trempant vos pois gourmands dans de l'eau froide.

Émincez finement votre ail, votre oignon et le poireau. Coupez vos carottes en fines rondelles.

Déposez un filet d'huile de sésame au fond de votre poêle et faites-y revenir, à feu moyen, votre ail et votre oignon finement émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez ensuite vos carottes coupées en fines rondelles, et couvrez. Laissez-les cuire une dizaine de minutes si vous souhaitez les avoir fondantes, tout en remuant régulièrement pour éviter qu'elles accrochent (vous pouvez rajouter un peu d'eau si ce genre de mésaventure arrive).

Une fois fondantes (ou mi-cuites), ajoutez ensuite votre poireau émincé et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Ajoutez vos pois gourmands, votre tamari et vos épices. Remuez le tout, laissez-le tout revenir 2 minutes et servez !

Vous pouvez déguster l'ensemble avec des nouilles chinoises, ou avec du riz accompagné d'une crème coco/curry ! Vous pouvez également y parsemer, comme ici, quelques graines de sésame, ou encore des cacahuètes ou un peu de feuilles de coriandre fraîches !