KIKKOMAN

Haricots verts sautés

durée totale **15 min.** **10 min.** temps de préparation **5 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1277 kJ / 305 kcal

Matières grasses: **18,3 g** Protéines: **6,2 g**
Glucides: **34,0 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de haricots verts
100 g	de pak choï
500 ml	d'eau
1 càc	de sel
1	échalote
1 pièce	de gingembre (environ 1,5 cm)
3,5	gousses d'ail
2,5 càs	d'huile
1,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
1 càc	de cacahuètes grillées
1 càs	d'oignons verts (hachés)

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de haricots verts - **100 g** de pak choï - **500 ml** d'eau - **1 càc** de sel
Lavez et nettoyez les haricots verts. Portez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et faites cuire les haricots verts jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Mettez les haricots dans une passoire et rincez-les à l'eau froide. Coupez le pak choï en 4 morceaux.

Étape 2

1 échalote - **1 pièce** de gingembre (environ 1,5 cm) - **3,5** gousses d'ail - **2,5 càs** d'huile
Hachez finement l'échalote, le gingembre et l'ail. Versez l'huile dans une poêle et faites revenir les légumes pendant environ 1 minute. Ajoutez les haricots verts et faites-les sauter pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez le pak choï.

Étape 3

1,5 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman - **1 càc** de cacahuètes grillées - **1 càs** d'oignons verts (hachés)
Assaisonnez avec la sauce soja fermentation naturelle Kikkoman et la sauce teriyaki à l'ail Kikkoman. Ajoutez les cacahuètes grillées et mélangez bien. Disposez dans des assiettes et décorez avec les oignons ciselés.