

Légumes au wok rapides

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

INGRÉDIENTS

6 portions

2 càs	Huile de sésame grillée Kikkoman
2	gousses d'ail, écrasées
1	piment, finement haché
100 g	de pignons de pin
1	oignon, tranché
500 g	de champignons orientaux (shiitake, pleurotes, etc.)
500 g	de légumes verts asiatiques (chou chinois, pak choy ou même des épinards en branches)
300 g	de mini épis de maïs, coupés en deux dans le sens de la longueur
2	poivrons rouges, tranchés
4 càs	Fermentation naturelle sauce soja à teneur en sel réduite
1 poignée de	coriandre fraîche hachée grossièrement

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok. Ajouter l'ail, le piment et les pignons de pin et faire revenir 30 secondes à feu vif. Ajouter ensuite l'oignon, les champignons, les légumes verts, le maïs et les poivrons rouges et faire sauter pendant 3-4 minutes.

Étape 2

Ajouter enfin la sauce soja Kikkoman puis la coriandre, une fois que la sauce s'est mise à bouillir. Bien mélanger et servir aussitôt.