



*Légumes variés*

## Pois gourmands sautés au wok



**25 min** **10 min** **15 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**183**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Légumes

500 g **Pois gourmands**  
150 g **Pousses de soja**  
2 **Echalote(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**

### Assaisonnement

3 c. à soupe **Sauce soja**  
1 pincée(s) **Gingembre en poudre**  
1 c. à café **Miel liquide**  
3 c. à soupe **Huile d'arachide**

### Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Effiler les pois gourmands et les rincer sous l'eau du robinet, dans une passoire. Egoutter et rincer également les pousses de soja.
- 2 Peler et ciseler finement les échalotes et les gousses d'ail à l'aide du couteau d'office.

### Étape 2

Cuisson et dressage

- 1 Faire chauffer l'huile dans le wok. Faire dorer les échalotes et l'ail.
- 2 Remuer vivement pendant une minute et y ajouter les pois gourmands. Assaisonner de gingembre et de miel, et faire sauter pendant 10 minutes.
- 3 Ajouter les pousses de soja, puis déglacer avec la sauce soja. Remuer et laisser cuire 5 minutes supplémentaires.
- 4 Servir dans des bols individuels, ou en accompagnement de plats principaux.