



LA PLANCHA[®]



Emalleur depuis 1909

Retrouvez toutes les recettes sur

www.plancha-eno.ca

Légumes à la japonaise

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS

30 g de haricots verts coupés en tronçons

30 g de pois gourmands coupés en tronçons

4 choux pak choï

16 épis de maïs nain coupés en tronçons

4 gousses d'ail 2 c. à soupe de sauce

soja

Quelques gouttes d'huile de sésame

Sel

ASTUCE

Vous pouvez remplacer les choux pak choï par du chou chinois !

PRÉPARATION

1. Faites cuire les haricots verts 7 minutes, les pois gourmands 3 minutes et les choux pak choï 1 minute dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les.
2. Faites revenir l'ail 1 minute sur la plancha à feu vif. Ajoutez les autres légumes et laissez-les revenir 2 minutes en mélangeant. Versez la sauce soja, mélangez encore une fois.
3. Répartissez dans les assiettes et versez quelques gouttes d'huile de sésame selon votre goût.