






STIR-FRY DE BROCOLIS AUX NOIX DE CAJOU

Ingrédients				
	2 pers.		4 pers.	
Dans votre box :				
Riz brun	175 g		350 g	
Brocoli	½ pièce		1 pièce	
Carottes	1 pièce		2 pièces	
Noix de cajou	35 g		70 g	
Ail	1 gousse		2 gousses	
Gingembre	1,5 cm		3 cm	
Sauce soja	1 ½ cuillères à soupe		3 cuillères à soupe	
Vinaigre de riz	1 cuillère à soupe		2 cuillères à soupe	
Coriandre	1 branche		2 branches	
Oignon(s) nouveau(x)	1 oignon		2 oignons	
Dans votre placard :				
Miel	½ cuillère à soupe		1 cuillère à soupe	
Huile d'olive				
Sel				
Poivre				



Réalisation de la recette

 Préparation : 20 mn

 Cuisson : 25 mn

1. Le riz

- Versez le riz dans une grande casserole d'eau bouillante. Cuisez le riz 20 à 25 minutes (il doit rester légèrement croquant).

2. Les légumes

- En attendant, préparez les légumes : épluchez la ou les carotte(s) et coupez-la ou les en bâtonnets réguliers. Enlevez le pied du brocoli et séparez les fleurettes. Epluchez, dégermez et hachez l'ail, épluchez et râpez le gingembre.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites blanchir les légumes 3 minutes et égouttez bien (cette étape vous permettra d'accélérer la cuisson au wok et d'éviter que les légumes ne dessèchent).
- 10 minutes avant la fin de cuisson du riz, faites revenir l'ail et le gingembre quelques secondes dans un wok (ou une poêle) avec un filet d'huile. Ajoutez les légumes et faites revenir 30 secondes. Ajoutez ensuite la sauce soja, le vinaigre et le miel.
- Retirez les légumes, faites caraméliser la sauce quelques minutes. Remettez les légumes ainsi que les noix de cajou.
- Egouttez le riz, placez-le dans un bol et disposez sur le dessus les légumes, ainsi qu'un peu de coriandre et d'oignons nouveaux ciselés.
- Servez de suite et régalez-vous bien !

3. Le mot du Chef

- Pour une version non végétarienne, cette recette se marie à merveille avec du poulet.

