

Wok Amapien



Pour 7 personnes :

- 1 brocoli détaillé assez fin
- 2 petits oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cm de gingembre frais haché
- 4 petites carottes en fins bâtonnets
- 1 c.à soupe de champignons noirs séchés : à réhydrater dans un bol d'eau tiède
- ½ boîte de tomates
- 6 rondelles d'ananas séchés coupées en petits morceaux
- 2 poignées de noix de cajou natures concassées puis grillées à sec
- 4 c. à soupe de sauce soja et 2 c à soupe de miel diluées dans 8 c. à soupe d'eau chaude
- coriandre fraîche hâchée
- une pointe de piment fort en poudre
- huile d'olive
- 1 paquet de pâtes chinoises cuites comme indiqué et rincées à l'eau froide après cuisson

Préparez bien tous les ingrédients avant de faire chauffer le wok sur feu vif !

Dès le wok bien chaud, mettez un peu d'huile d'olive puis jetez y l'**oignon, l'ail, le gingembre**, remuez.

Ajouter le **brocoli et l'ananas**, remuez bien pendant une minute, versez un peu d'eau et recouvrez 2 min !

Sortez la préparation avec le brocoli, remettez un peu d'huile puis faites saisir les **champignons réhydratés, les tomates et les carottes**, elles doivent rester croquantes.

Rajoutez le brocoli cuit, remuez bien, ajoutez la **sauce au soja et au miel**, la pointe de **piment, les pâtes chinoises, les noix de cajou, et la coriandre** au dernier moment.

N'hésitez pas à rajouter de la couleur avec les nouveaux légumes de saison, des blancs de poulet ou des dès de tofu.

Obligation de manger avec les baguettes !