



Les plats principaux

Wok végétarin avec grains de blé

Pour 4 personnes.

Ingrédients

150 grammes de choux de Bruxelles
1 cuillère à café d'huile de sésame
1 citron (l'épluchure râpée et le jus)
2 jeunes oignons (en anneaux)
250 grammes de grains de blé
250 grammes d' épinards
2 gousses d'ail
2 courgettes
1 piment
huile d'arachide
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les grains de blé comme mentionné sur l'emballage. Blanchissez les choux de Bruxelles 4 minutes dans de l'eau légèrement salée. Coupez les courgettes en rondelles. Hachez finement le piment.

Faites revenir l'ail et le piment dans un wok avec de l'huile d'arachide chaude. Ajoutez les rondelles de courgette et les choux de Bruxelles et faites cuire pendant une demi-minute. Baissez un peu le feu et ajoutez les épinards. Continuez à bien mélanger jusqu'à ce que les épinards soient réduits. Ajoutez les grains de blé cuits et cuisez encore 1 minute en mélangeant.

Assaisonnez avec le zeste et le jus de citron, l'huile de sésame, du poivre et du sel. Terminez avec les jeunes oignons.

