



Les plats principaux

Wok d'été au riz complet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

20 scampi's (décortiqués et sans les intestins)
200 grammes d'asperges vertes (épluchées, en morceaux de 2 cm)
100 grammes de haricots (coupés en deux)
100 grammes de petits pois (surgelés)
6 jeunes oignons (finement hachés)
1 piment (sans les graines, finement ciselé)
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
3 cuillères à soupe de sauce soja
300 grammes de riz complet
3 gousses d'ail (pressées)
poivre

Méthode de préparation

Blanchissez les asperges, les haricots et les petits pois 5 minutes dans une eau bouillante légèrement salée.
Cuisez le riz selon les indications de l'emballage.

Chauffez l'huile d'arachide dans un wok et cuisez 1 minute l'ail et le piment. Ajoutez les scampis et faites cuire en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient bien rosés.

Incorporez-y les jeunes oignons, les légumes blanchis et le riz et chauffez encore 3 minutes. Assaisonnez avec la sauce soja et un peu de poivre.

Astuce:

Déposez vos asperges un moment dans de l'eau froide puis rincez-les pour éliminer tout le sable.

