



Les plats principaux

Le chicon au wok

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 pommes Jonagold (en lamelles)
2 carottes (en lamelles)
2 panais (en lamelles)
1 oignon (ciselé)
4 chicons
150 grammes de fromage aux fines herbes
2 cuillères à soupe de noix (hachées)
3 centimètres de gingembre (frais, râpé)
1 gousse d'ail (pressée)
brin estragon (quelques)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez un filet d'huile d'olive dans un wok. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, l'estragon et les lamelles de carotte et cuisez 5 minutes en mélangeant. Ajoutez les lamelles de panais et cuisez encore un peu.

Enlevez le coeur dur des chicons, coupez les chicons en deux et ajoutez-les au wok. Cuisez encore quelques minutes en mélangeant. Ajoutez les lamelles de pomme et mélangez bien le tout. Salez et poivrez.

Répartissez le wok sur les assiettes et terminez par les noix hachées.

Astuce:

L'endive a parfaitement sa place dans ce wok!

Ustensiles de cuisine

Wok

