

WOK RAPIDE DE COURGETTES PATATES DOUCES

Cette préparation rapide de légumes surgelés (ici courgettes et patates douces) est un plat de qualité à base de légumes surgelés BIO. Recette ultra rapide, pour cuisiner les légumes avec facilité.

600 gr Patate douce
600 gr Rondelles de courgettes surgelés
4 càs ail
4 càs persil
2 càs huile végétale (olives)
1 brique lait végétal

assaisonnement
épices



🕒 5 minutes
🔥 20 minutes
🍴 4 portions



1. Pas le temps de cuisiner et aussi rapide que des pâtes : Les légumes surgelés



2. Placer les courgettes et patates douces dans un wok avec l'huile d'olive,



3. Option légumes frais : Laver et couper les courgettes (2 minutes)



4. Option légumes frais : Éplucher, laver et couper les patates douces (5 minutes)



5. Assaisonner (sel-poivre) et remuer constamment à feu moyen pour éviter que les légumes surgelés ne collent entre eux.



6. Ajouter un peu d'eau pour une cuisson vapeur intermédiaire



7. Option légumes frais : : Inutile d'ajouter d'eau, juste un peu d'huile d'olive, sel, poivre, épices et cuisson à feu doux à moyen



8. Dès que le tout est ramolli baisser à feu doux et ajouter l'ail et le persil surgelés



9. Option légumes frais : : le compromis pour gagner du temps est d'utiliser des herbes aromatiques surgelées



10. Mélanger avant de couvrir



11. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes



12. Ajouter une brique de lait végétal (soja, riz...)



13. Ajouter les épices que l'on préfère : muscade, cumin.



14. Finir de mijoter jusqu'à évaporation de tout liquide.



15. **Option légumes frais** : les légumes donnent tout leur potentiel aromatique ; il n'est pas nécessaire d'ajouter d'autre ingrédient que l'assaisonnement, ce qui simplifie la préparation pour un résultat identique.



16. Assiette généreuse de légumes onctueux et doux



17. **Légumes frais** : couvrir pour laisser refroidir. **Frais ou surgelé ?** Les produits surgelés permettent de gagner 5 à 10 minutes de notre temps et le goût sera moins naturel avec des calories en plus. L'alternative surgelé est intéressante si l'on est vraiment très très pressé !