




WOK LEGUMES CHAMPIGNONS

WOK LEGUMES CHAMPIGNONS très rapide. Pas envie de faire les courses, avec des sachets entamés au congélateur: julienne de légume et champignons... c'est suffisant pour une préparation minute, les condiments feront le reste. Résultat sans commentaire, ration sans calcul, ce sont des légumes avec peu de matière grasse à la cuisson. A faire et à décliner à tous les autres végétaux.

300 g champignons de Paris
300 g Légumes taillés en julienne surgelés
20-30 g huile d'olive
1 bouillon cube aux légumes
Herbe aromatique (persil)
1 càc Cumin

1 càc gingembre



 5 minutes
 20 minutes
 2 portions



1. Sortir les sachets surgelés du congélateur et préparer un wok avec un fond d'huile d'olive à chauffer



2. Ajouter les champignons surgelés dans l'huile et laisser cuire le temps qu'ils commencent à décongeler.



3. Ajouter les autres légumes en julienne, même opération à feu moyen, afin qu'il réduisent et rendent leur eau, pendant 2 ou 3 minutes.



4. Lorsque le tout commence à être chaud, ajouter le bouillon cube, au préalable écrasé dans un peu d'eau. Il ne sera pas nécessaire de saler le plat car le bouillon cube est salé.



5. Ajouter ensuite les épices comme le cumin, le gingembre... on peut varier en fonction des préférences.



6. Laisser mijoter à feu doux et couvert pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à totale évaporation de l'eau.



7. Servir chaud ou tiède, pour accompagner un plat de céréales, légumes secs,...