Les idées recettes

mary's

Wok de légumes

mary's
Sublimez vos envies

Wok de légumes

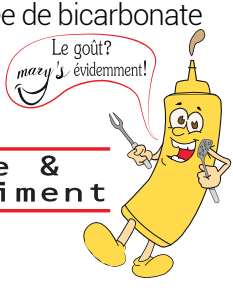
Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 brocoli
- 1 botte d'asperges
- 400 g d'haricots plats
- 300 g de champignons frais

Cuire le brocoli, les asperges et les haricots plats à la vapeur.
Faire en sorte que les légumes restent « al dente », puis réserver.
Dans un wok, mettre à chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive.
Y faire rissoler les champignons émincés et bien les faire dorer.
Ajouter 5 c. à s. de sauce mary's et cuire 2 minutes avant de rajouter les légumes verts.
Faire rissoler à sa convenance.

Astuce du chef

Cuire les légumes verts avec une pincée de bicarbonate pour garder leurs couleurs.
Accompagner d'une bonne omelette ou des lardons rissolés.



sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur facebook
www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique