

les recettes d'Alice

Légumes mélangés à la sauce aigre douce



4 personnes



Asiatique



Plat annuel



Economique



20 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

1 poivron
1 oignon, 2 tomates
1 carotte
250 gr d'ananas au sirop
1 concombre, 2 c à s d'huile

maïzena, ketchup
100 gr de haricots verts cuits
sauce soja, 2 g d'ail
75 gr d'épis de maïs
riz cuit à l'eau

Matériel nécessaire

1 mandoline 1 wok

Préparation et réalisation

1- Eplucher les légumes. Couper l'oignon en 8 et les tomates en 4. Tailler les carottes à la mandoline en julienne. Couper le poivron en petits cubes et les maïs en deux dans le sens de la longueur. Couper la courgette et le concombre en deux, épépiner le concombre et les tailler en tranches épaisses. Couper l'ananas en morceaux.

2- Mélanger 6 c à s du sirop d'ananas avec 2 c à s d'eau, 1/2 c à s de maïzena, 1/2 c à s de ketchup, 1/2 c à s de sauce soja.

3- Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir l'ail râpé puis ajouter les poivrons, les carottes, les haricots, le maïs, les oignons, cuire 8 min. Ajouter l'ananas, les tomates et la sauce faire sauter 1 min.

Conseils et astuces

Servir aussitôt avec le riz chaud.

Alice Délice

