



That's Amore!



LÉGUMES SAUTÉS À LA THAÏ

A savoir : j'ai choisi de cuisiner seulement des carottes et des haricots verts surgelés, que j'ai laissé décongeler 30 minutes.



Ingrédients pour 4 personnes : 600gr d'un mélange de légumes au choix (brocoli, chou-fleur, chou chinois, aubergines, asperges, haricots verts, carottes, poivrons...), 1 ou 2 petits piments (selon le goût), 4 gousses d'ail, 3 échalotes, 1 c. à soupe de coriandre ciselée, 3 c. à soupe de bouillon de volaille, 2 c. à sauce de suce d'huître, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de sauce poisson (nam pla), 2 c. à soupe d'huile de tournesol, 1 c. à café de sucre en poudre.

Lavez et préparez les légumes. Selon le cas, laissez-les entiers ou détaillez-les en petits bâtonnets, en lanières ou en très petits bouquets. Epluchez et hachez finement l'ail et les échalotes. Lavez, épépinez et émincez les piments.

Faites chauffer l'huile à feu vif dans un wok. Quand elle commence à fumer, jetez-y l'ail, les échalotes et les piments ; faites-les frire 1 minute, sans cesser de remuer. Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, en secouant fréquemment le wok, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2014 ©That's Amore! Tous droits réservés.



Dans un bol, mélangez la sauce d'huîtres, la sauce soja, la sauce de poisson et le bouillon. Baissez le feu, versez le contenu du bol sur les légumes, ajoutez le sucre et laissez cuire encore 1 ou 2 minutes à feu vif. Retirez du feu, transvasez dans un plat chaud. Parsemez de coriandre avant de servir.

