

POELEE SAVEURS D'ASIE

WOK



INGRÉDIENTS :

- 500 g d'haricots plats coupés
- 300 g de carottes en rondelles
- 395 g d'oignons émincés
- 250 g de germes de soja
- 30 g de graines de sésame
- 420 g d'échine de porc coupées en cubes
- 50 g d'huile de sésame grillé
- 3 g d'épices 5 parfums
- 50 g de sauce soja

PRÉPARATION :

Dans le wok, faire revenir le tout dans l'huile de sésame sans la sauce soja. Ajouter la sauce de soja au dernier moment. Servir avec une portion de riz parfumé pour un plat assez équilibré.

POUR INFO :

100 g = 149 kcal



Autour de ma table <http://www.autourdematable.com/>