



WOK DE LÉGUMES FRAIS ET SAUCISSE DE MORTEAU

(Pour 4 personnes - Préparation 30mn - Cuisson 40mn et 10mn)

Les ingrédients :

- 1 saucisse de Morteau IGP - 200 Grs d'onglet de boeuf - 4 asperges vertes - 1 petite tête de brocoli - 1 blanc de poireau - 2 carottes - 1 petite courgette jeune - 1 botte de petits oignons nouveaux - 2 fèves - 300 Grs de petits pois - 20 pois gourmands - 1 bouquet de coriandre fraîche - QS d'huile de sésame et huile d'olive - Graines de sésame dorées - Sauce WOK - Sauce soja salée - Poivre.

Préparation :

- 1 - Lancez la cuisson de la saucisse, départ eau froide, 40mn sans la piquer.
- 2 - Pendant la cuisson de la saucisse, préparez l'ensemble des légumes qui doivent être réservés séparément prêts à l'emploi ;
- 3 - Les carottes sont pelées et découpées en bâtonnets assez fins pour qu'ils cuisent rapidement ;
- 4 - Les oignons sont lavés et épluchés pour ne conserver qu'une toute petite partie du vert (3 à 4 cm max) ;
- 5 - Séparez les fleurs du brocoli en petits morceaux qui cuiront facilement ;
- 6 - Lavez et coupez le blanc du poireau en tronçon d'un centimètre ;
- 7 - Lavez et découpez les pois gourmands en biseaux pour obtenir des morceaux de 4 à 5 cm maximum ;
- 8 - Lavez et sans la peler découpez la courgette en petits cubes de 1 cm ;
- 9 - Écossez les fèves et les petits pois ;
- 10 - Lavez le bouquet de coriandre ;
- 11 - Détaillez l'onglet en petits morceaux ;
- 12 - Chauffez l'huile de sésame dans votre wok et faites revenir le boeuf à feu vif avec le sésame doré puis le réserver ;
- 13 - Chauffez à nouveau le wok avec un mélange d'huile de sésame et d'olive et y faire sauter dans l'ordre les carottes, le poireau, les oignons, le brocoli, les pois gourmands, les asperges sauf les têtes ;
- 14 - Au bout de 5-10 min, ajoutez alors les petits pois, les fèves et la courgette puis la saucisse détaillée en morceaux et le boeuf.
- 15 - Mélangez bien en incorporant la sauce wok et les têtes d'asperge puis servez aussitôt nature ou accompagné d'un riz blanc et décorez avec de la coriandre ciselée ou pas.

<http://cantalblog.canalblog.com/> - © - Thierry - Avril 2017

