



Wok végétarien de knepfle

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Knepfle : 600 g
Gingembre : 1 cm
Huile de coco : 1 cuillère à soupe
Carottes : 2
Poireau : 1
Graines de sésame : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame : 1 cuillère à café
Champignons (shiitakes ou champignons de paris) : 70 g
Citron vert : 1
Nuoc mam : 1 cuillère à soupe

PRÉPARATION

1. Peler et émincer l'oignon et le gingembre. Laver et émincer le poireau. Peler les carottes et les couper en bâtonnets. Peler les champignons et les couper en petits morceaux.
2. Faire chauffer doucement la moitié de l'huile de coco dans une poêle puis y faire revenir l'oignon et le gingembre pendant 2-3 minutes.
3. Lorsque l'oignon devient translucide, ajouter y le poireau, les carottes et les champignons. Mélanger régulièrement et faire cuire pendant 5 minutes.
4. Verser le nuoc mam dans le mélange de légumes et faire cuire encore pendant 5 minutes de plus en couvrant après 2 minutes. Réserver dans un saladier.
5. Dans la même sauteuse, verser le reste d'huile de coco puis faire dorer les Knepfle.
6. Lorsque les Knepfle sont bien dorés, remettre les légumes dans la poêle et mélanger le tout. Au moment de servir, ajouter l'huile de sésame avant de mélanger une dernière fois.
7. Dresser dans un plat ou dans des assiettes et servir parsemé de graines de sésame. A discrétion, le plat pourra être arrosé d'un jus de citron vert.

Bon Appétit !

Florence Bigot

Site web

Page Facebook