



Ingrédients :

- 350 g de pavé de saumon
- 1/2 brocoli
- 200g de champignons
- 1/2 bâton de citronnelle fraîche
- 2 petits oignons frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de sauce soja
- Basilic
- Sel
- Poivre

Préparation :

Nettoyez le brocoli et coupez-le en petits bouquets

Épluchez les oignons frais puis coupez-les en fines lamelles, y compris la partie verte. Coupez les champignons en lamelles. Coupez l'extrémité verte des bâtons de citronnelle puis émincez-les en fines lamelles.

Rincez les morceaux de poissons et coupez-les en gros dés.

Mettez-les dans un plat, arrosez-les de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans un wok posé sur feu vif et saisissez-y les bouquets de brocoli et laissez les cuire environ 5 minutes. Ils doivent être juste croquants. Ajoutez les champignons, laissez cuire encore 5 Minutes. Ajoutez les oignons en fin de cuisson, et réservez.

Remettez le wok sur le feu, saisissez les morceaux de poisson. Ajoutez la citronnelle. Salez. Mélangez pendant 30 secondes puis déglacez à la sauce soja et versez immédiatement le contenu du wok dans un

réipient.

Remettez à chauffer les bouquets de brocoli dans le wok puis remettez les dés de poisson et leur sauce.

Poivrez, ajoutez les feuilles de basilic à votre convenance.

Mélangez et poursuivez la cuisson 2 min à feu vif puis éteignez le feu, couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir

www.woknrolls.com - copyright 2011-2012 - tous droits réservés