



Ingrédients :

- 1/2 brocoli
- 1 boîte de mini-maïs
- 2 carottes fraîche ou une petite boîte
- 1 oignon rouge
- 10 haricots verts plats
- 1/4 poivrons rouge, vert , jaune
- 40cl ou 1 1/2 verre d'eau
- 2 c. à café de sauce de soja claire
- 2 c. à soupe d'huile
- Poivre
- Sel

Préparation :

Couper le brocoli en morceau. Faire cuire le brocoli dans le wok avec le verre d'eau jusqu'à évaporation de l'eau .

Couper les légumes, carottes, poivrons en lamelles, oignons, maïs et réserver.

Lorsque l'eau est évaporer ajouter l'huile et les légumes. Laisser cuire à feu vif en remuant sans cesse jusqu'à ce que le tout soit doré. ajouter un peu d'eau, saler, poivrer et ajouter la sauce soja.

Laisser réduire quelques minutes puis servir. Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz ou du quinoa.