



Poisson au wok aux petits légumes



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

800 grammes de pommes de terre
450 grammes de mélange pour wok (poisson, fisker)
1 poivron vert (coupé en dés)
1 poivron rouge (coupé en dés)
1 poivron jaune (coupé en dés)
1 courgette (coupé en dés)
200 grammes de haricots verts
1 carotte (coupé en dés)
bouillon de légumes (1/2 cube)
150 ml de bouillon de légumes
60 grammes de beurre
ciboulette (hachée finement)
sel et poivre
noix de muscade

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez et faites cuire les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée.
- 2.** Égouttez-les et réservez 50 ml d'eau de cuisson.
- 3.** Réduisez les pommes de terre en purée avec $\frac{1}{2}$ cube de bouillon, le jus de cuisson, 30 g de beurre et un peu de ciboulette. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.
- 4.** Faites cuire les haricots.
- 5.** Faites fondre le reste du beurre dans un wok. Faites-y cuire les carottes et les dés de poivrons. Après quelques minutes, ajoutez les haricots, les dés de courgette et le mélange de poisson.



- 6.** Ajoutez le bouillon de légumes. Poivrez.
- 7.** Décorez de ciboulette hachée finement.
- 8.** Servez avec la purée de pommes de terre.