



Brocoli au wok au gingembre



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

450 grammes de brocoli (frais)
2 cuillères à soupe d'arachides
2 cuillères à soupe de gingembre (émincées)
1 cuillerée à thé de sel
1 pincée poivre
5 cuillères à soupe d'eau
2 cuillerées à thé d'huile de sésame

Méthode de préparation

- 1.** Détaillez le brocoli en bouquets. Pelez la tige et coupez-la en tranches. Faites blanchir le brocoli pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Plongez-le ensuite brièvement dans de l'eau glacée et égouttez-le bien.
- 2.** Faites chauffer un wok à blanc. Ajoutez l'huile. Ajoutez d'abord le gingembre, le sel et le poivre. Ajoutez le brocoli avec quelques cuillères à soupe d'eau. Faites revenir brièvement en mélangeant. Terminez avec l'huile de sésame.