



# 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.