

DÉFI ALIMENTATION



SALADE SAUTÉE AU WOK



4 personnes



15'préparation et 7' cuisson



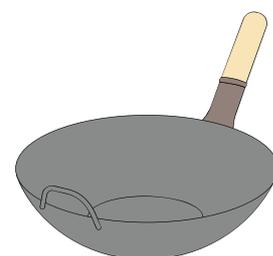
Coût* : 2,80 €
soit 70cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 2 Salades (laitue, batavia)
- 30 ml de bouillon de poulet
- 2 Cébettes entières
- 2 gousses d'ail
- 15 gr de gingembre
- 2 c-à-s d'Huile d'olive ou colza
- 1 c-à-c de sucre
- Sel à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Permet de consommer une salade défrêchie au lieu de la jeter.



LA PRÉPARATION

Nettoyer soigneusement les deux salades en conservant les feuilles entières. **Ciseler** les cébettes, **hacher** l'ail, **râper** le gingembre.

Chauffer un wok et ajouter l'huile, **jeter** les cébettes, l'ail et le gingembre et **faire sauter** à feu vif 3 minutes en remuant. **Ajouter** les feuilles de salade et **poursuivre** la cuisson pendant environ 3', en remuant. **Ajouter** le sucre et **arroser** du bouillon. **Cuire** 1 minute de plus et **éteindre** le feu.

VARIANTES ET ASTUCES

Le sel pourrait être remplacé par de la sauce soja.

L'oignon pourrait remplacer la cébette.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte