



JEUDIFLEXI

CHOP SUEY VÉGÉTALIEN

À adapter au **goût** de chacun

- 100g de carottes coupées en julienne • 100g de courgettes coupées en julienne • 100g de choux rouge rapé • 100g de choux blanc rapé • 100g de pousses de soja • 1 oignon coupé en lamelles.

Les quantités pour les légumes sont approximatives, on peut mettre plus ou moins selon son goût ou ce que l'on a sous la main... on peut rajouter des fleurs de brocolis, du poivron, champignons, c'est ouvert à l'imagination de chacun.

- Coriandre en poudre • Cardamome en poudre • 1 pointe de muscade • Paprika • Cumin • Gingembre en poudre ou rapé si vous avez du frais • Curcuma (ou curry) • Poivre noir

- Sauce soja (2 cuillerées à soupe) • Huile • Brisures de cacahuètes nature • Coriandre fraîche

Pour les épices c'est environ ½ cuillerée à café chacune, mais on adapte à son goût. On peut rajouter du piment de Cayenne si l'on aime les plats relevés.

- 1** Utiliser un wok ou une grande poêle. Chauffer le wok avec un peu d'huile. Une fois chaud y ajouter les épices et les laisser griller 10 secondes avant d'ajouter tous les légumes.
- 2** Remuer constamment en rajoutant la sauce soja, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais ils doivent rester légèrement croquants.
- 3** Rajouter hors feu de la coriandre fraîche et les brisures de cacahuètes.
- 4** À servir avec des nouilles de riz, que l'on peut mélanger en dernier dans la préparation, ou du riz complet que l'on aura cuit séparément, éventuellement avec du gingembre et/ou curry pour lui donner aussi un goût assorti aux légumes.



*Recette veggy concoctée par
notre chef Valérie*

CITOYENS
POUR
LE **CL!MAT**