

Écrit par Hélène

Dimanche, 18 Mars 2012 15:46 - Mis à jour Lundi, 14 Mai 2012 20:57

---



***Pour 2 personnes.  
Recette Vegan***

### **Ingrédients :**

- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons rouges
- 2 carottes
- 100 grammes de pois gourmands
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (salée)
- 1 pointe de couteau de gingembre moulu
- Huile d'olive
- Une petite pincée de sel
- Un demi-verre d'eau
- 1 sachet de CéréaliSSim' Express Bio Mélange Oriental BJORG

## Wok de légumes et Céréalissim' Express Bio Mélange Oriental

Écrit par Hélène

Dimanche, 18 Mars 2012 15:46 - Mis à jour Lundi, 14 Mai 2012 20:57

---

### Préparation :

Hachez la gousse d'ail. Dans un wok, faites la revenir dans une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lavez les légumes. Coupez les poivrons en petits dés, une carotte en petits dés et l'autre en lamelles très fines, enlevez les extrémités des pois gourmands.

Ajoutez les légumes dans le wok et faire revenir à feu moyen. Arrosez avec la sauce soja, saupoudrez de gingembre moulu, et salez très légèrement (selon votre goût), la sauce soja étant déjà salée.

Au bout d'un bon quart d'heure, déglacez avec un demi-verre d'eau et faites mijoter à feu doux environ 5 minutes (le temps de préparer la semoule).

Préparez le mélange à base de semoule comme indiqué sur le paquet.

Dressez vos assiettes.

