



Super facile
25 mn de préparation
8 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un wok

250 g de pois gourmands
250 g d'haricots verts fins
100 g de champignons de Paris
5 mini-courgettes (vous en trouverez par exemple chez Monoprix, à défaut prenez une courgette moyenne)
2 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe sauce soja salée
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres légumes, du chou pak choï, chou-fleur, brocoli, des poivrons (de toutes les couleurs), petits pois, carottes, panais, asperges, haricots mungo, oignons, cébettes..., adaptez en fonction des saisons et commencez toujours par les légumes qui sont les plus longs à cuire. Vous pouvez ajouter une gousse d'ail finement émincée et/ou une pointe de gingembre. Vous pouvez parsemer d'herbes aromatiques fraîches une fois les légumes cuits : coriandre, persil, basilic, cerfeuil...

Pour un plat complet, ajoutez des crevettes ou de fines lanières de poulet.

Les intolérants au gluten et les vegan feront attention de choisir une sauce soja adaptée (plusieurs choix possibles dans la marque Kikkoman).



- Coupez les bouts terreux des champignons et nettoyez-les (cf. ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" pour le nettoyage des champignons si besoin). S'ils sont petits, laissez-les entiers sinon coupez-les en lamelles épaisses.
- **Éboutez** les haricots et les courgettes. Rincez-les ainsi que les pois gourmands. Si vous n'avez pas trouvé de mini-courgettes, coupez la courgette en bâtonnets de +/- 1 cm de large x 6 cm (mais ce n'est pas au centimètre près ! ;-)).
- Versez l'huile de sésame dans le wok en la répartissant bien sur les bords et faites chauffer sur feu moyen vif. Quand le wok est chaud, mettez les courgettes et laissez cuire 2 mn. Puis ajoutez les haricots verts, versez un filet d'eau (+/- 3 c. à soupe) et laissez cuire à nouveau 2 mn en remuant régulièrement. Augmentez la cuisson sur feu vif et ajoutez les champignons et les pois gourmands. Salez légèrement et laissez cuire 4 à 5 mn en faisant sauter les légumes plusieurs fois en cours de cuisson.
- **Déglacez** avec la sauce soja.
- Vérifiez la cuisson de vos légumes en plantant la lame d'un couteau dans une courgette (qui doit s'enfoncer facilement) et en gouttant un haricot vert. Poursuivez la cuisson d'1 ou 2 mn si besoin.
- Dressez sur un plat de service et servez aussitôt !



Le secret d'un wok réussi c'est de faire sauter souvent et de ramener au centre les aliments non cuits et d'écarter sur les bords ceux qui le sont déjà. Les "puristes" cuiront séparément chaque légume dans le wok, puis les réchaufferont tous ensemble avant de servir...

La cuisson au wok étant rapide, il est important de couper les légumes finement.