

## Wok de légumes de Cyril Lignac

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes (100 g)... j'ai pris des surgelées
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 brocoli ou 1 chou-fleur... j'ai aussi pris des surgelés
- 1 sucrine ou 1 salade (je n'en avais plus)
- 1 c. à s. de sauce soja (j'ai remplacé par de la moutarde, comme proposé)
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de vinaigre
- Huile végétale ou Huile d'Olive
- 150g quinoa (riz, boulgour, lentilles)... je n'ai mis que 75g, soit la moitié
- 1 ou 2 œufs entiers
- Cacahuètes grillées salées concassées (ou amandes, noisettes, pistaches) ou rien
- Feuille de coriandre ou menthe (facultatif) j'ai mis du thym

### PRÉPARATION

Mettez le quinoa à cuire dans de l'eau avec un filet d'huile d'olive et un peu de gros sel. Laissez cuire 12-15 minutes (selon les instructions de l'emballage. Egouttez-le si besoin.

Faites chauffer le wok ou la poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les oignons finement émincés, cuisez à feu très doux sans caraméliser.

Coupez les carottes en demi rondelles et les pommes de terre en petits morceaux et ajoutez-les aux oignons en ajoutant un peu d'huile d'olive.

Détaillez le brocoli (et/ou chou-fleur) en fleurettes et ajoutez-les à la préparation. On mélange délicatement maintenant afin que ça ne devienne pas de la purée!!!

Préparez la sauce du Wok : dans le petit bol, mélangez 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de vinaigre de vin. Mélangez bien le tout (si pas de soja = moutarde). Déglacez le wok de légumes avec la sauce et ensuite ajoutez le quinoa au wok de légumes.

Pour la sauce, mélangez le miel, le vinaigre et la sauce soja (qu'on peut remplacer par de la moutarde), l'ajoutez au wok ainsi que le quinoa.

Cassez l'œuf (dans le même récipient que la sauce comme ça, ça lui donnera un bon petit goût). Battez-le en omelette, versez-le dans une passoire au-dessus du wok et faites des filets (technique aussi utilisée pour le riz cantonnais. Sans passoire on peut faire des filets avec une fourchette.

Coupez le feu et mettez le couvercle.

Pour le dressage, on ajoute des lamelles de sucrine, des cacahuètes, des feuilles de coriandre (j'ai préféré le thym)