



WOK DE LÉGUMES D'HIVER

 30 minutes
 2 heures
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce
- 2 gros champignons de Paris
- 1 poignée de pois gourmands
- 2 petites carottes
- 2 moyennes topinambours
- 2 petits navets
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 petit oignon violet
- 2 poignées de noix de cajou, grillée, non salée
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- épices wok (tandoori, curry, gingembre)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C
- 2° Lavez, épluchez et coupez les légumes (patate douce, navets, carottes et topinambours) en lanières (comme des grosses frites)
- 3° Faire chauffer l'huile d'olive dans le wok et y ajouter les légumes coupés. Les faire revenir pendant 5 min puis les déposer sur la plaque au four pendant 15 min.
- 4° Pendant ce temps, rajoutez un peu d'huile d'olive et faire revenir dans le wok les champignons à feu vif puis les pois gourmands (pendant 5 min) et enfin les oignons. Quand les oignons commencent à dorer, y rajouter les légumes issus du four. Faire sauter le tout et ajouter au dernier moment les noix de cajou et les épices !!
- 5° Servir aussitôt! Bon appétit ! 😊

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 2 PORTIONS (675 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	673 kcal	34 %
PROTÉINES	5 g	37 g	73 %
GLUCIDES	11 g	72 g	28 %
SUCRES	4 g	26 g	29 %
LIPIDES	4 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	23 g	94 %
SODIUM	39 mg	263 mg	11 %