

# metro



## Légumes à la thaïlandaise

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 7 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:07 CUISSON | 0:17 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

30 ml Huile d'olive extra vierge  
(2 c. à soupe)

1 Petit piment fort, haché finement (facultatif)

1 Gousse d'ail, hachée

1 Citronnelle, hachée finement ou 5 ml (1 c. à thé) zestes de citron

15 ml Gingembre  
(1 c. à soupe)

500 g Mélange de légumes surgelés

Au goût, sel et poivre

125 ml Lait de coco  
(1/2 tasse)

### Préparation

Dans une casserole ou un wok, faire chauffer l'huile à feu vif.

Faire sauter le piment, l'ail, la citronnelle et le gingembre.

Ajouter le mélange de légumes, le sel et le poivre.

Faire cuire 3 minutes en brassant à l'occasion.

Ajouter le lait de coco et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Vérifier l'assaisonnement et servir sur du riz.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

Qte suff. riz cuit

---

## Mentions légales

### **Recettes sans gluten**

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

### **Recettes sans lactose**

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---