

Sauté de brocoli aux noix de cajou

- La recette de sauté de brocoli aux noix de cajou (Végane et facile à faire!)



Ingrédients :

- 1 petit oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 tasses (1000 ml) de fleurets de brocoli
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1/4 de tasse (65 ml) de **bouillon de légumes** ou d'eau
- 1 tasse (250 ml) de noix de cajou rôties
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Graines de sésame pour garnir

Pour servir :

- Riz brun, quinoa, vermicelles de riz, etc.

Préparation :

1. Préparer votre riz ou votre quinoa immédiatement.
2. Ajouter un peu d'huile et faire l'oignon à feu moyen pendant environ 10 minutes.
3. Ajouter l'ail, le gingembre et les brocolis.
4. Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau afin de faire cuire les brocolis à la vapeur pendant 5 minutes.
5. Ajouter la sauce soja et les noix de cajou. Bien mélanger et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.
6. Servir sur du riz (ou du quinoa) et saupoudrer de graines de sésame.

7. Bon appétit !

“

C'est une recette végane que j'aime vraiment beaucoup.... Absolument parfait pour un dîner santé et nourrissant et c'est très facile à faire :)

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)