

# metro



## Sauté de légumes croquants

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 5 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:08 CUISSON | 0:18 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

45 ml  
(3 c. à soupe)  
Huile de sésame

2 Oignons verts, grossièrement émincés

250 ml  
(1 tasse)  
Brocoli, en petits bouquets

450 g  
(1 lb)  
Germe de haricots

2 Carotte, pelées, coupées en moitié et émincées en fines tranches sur la longueur

2 Poivrons, rouge et jaune, en fines lanières

30 ml  
(2 c. à soupe)  
Sauce soya

### Préparation

Dans un wok, faire chauffer à feu moyen, l'huile de sésame.

Faire revenir, 1 minute, les oignons verts.

Ajouter les bouquets de brocoli et les carottes. Après quelques minutes, ajouter les autres légumes. Faire cuire les légumes jusqu'à croquants.

Ajouter la sauce soya. Saler et poivrer.

Source : Metro

### Accords vins et mets



#### Fruité et léger

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leur structure peu imposante. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, 2007

### Mentions légales

#### Recettes sans gluten

Au goût, sel et poivre noir

---

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.

---