

WOK

"saveurs d'Asie"



50 minutes



120/Assiette



4 personnes



Peu calorique
Rassasiant
Bonnes graisses

Ingrédients



600g de panais



400g de patates douces



2 oignons



1 gousse d'ail



3 càs d'huile de sésame



15 noix de cajou



2 brins de coriandre

Étapes

Éplucher les panais et les patates douces

Les tailler en frites

Les cuire à la vapeur 10 minutes environ

Émincer les oignons et la gousse d'ail

Écraser les noix de cajou et les faire torréfier dans une poêle bien chaude

Dans un wok, verser l'huile de sésame et colorer les oignons

Ajouter le panais et la patate douce

Faire revenir pendant 5 minutes environ

Ajouter l'ail, les noix de cajou et parsemer de coriandre