



Wok aux saveurs d'Asie



50 min
Préparation



120 kcal
/ assiette



4
Personnes

Les ingrédients

Panais	600 g
Patates douces	400 g
Oignons	2
Gousse d'ail	1
Huile de sésame	3 c.à.s
Noix de cajou	15
Coriande	2 brins

La préparation

- 1 Éplucher les panais et les patates douces. Les tailler en frites.
- 2 Les cuire à la vapeur 10 minutes environ
- 3 Émincer les oignons et la gousse d'ail.
- 4 Écraser les noix de cajou et les faire torréfier dans une poêle bien chaude.
- 5 Dans un wok, verser l'huile de sésame et colorer les oignons.
- 6 Ajouter le panais et la patate douce.
- 7 Faire revenir pendant 5 minutes environ.
- 8 Ajouter l'ail, les noix de cajou et parsemer de coriandre.



Peu
calorique



Rassasiant



Bonnes
graisses