

POÊLÉE DE BROCOLIS ET CAROTTES



Ingredients:



10 MINUTES



10 MINUTES



4 PERSONNES

- 1 brocoli
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de sauce soja
- 1 càs de graines de sésame



Préparation :

1. Coupez le pied du brocoli et détachez les fleurettes. Épluchez les carottes et taillez-les en rondelles. Plongez les fleurettes et les rondelles dans une casserole d'eau bouillante salée, laissez cuire 7 min.
2. Chauffez l'huile dans une grande poêle ou une sauteuse. Versez-y les carottes et les brocolis égouttés avec la gousse d'ail pelée et pressée.
3. Arrosez avec la sauce soja et le jus de citron, ajoutez les graines de sésame. Faites revenir à feu vif pendant 2 min puis servez chaud. C'est prêt!