



# Wok végétarien aux lanières de soja style bœuf

Préparé avec des pois mange-tout et du poivron rouge



Poivron rouge ✨



Gousse d'ail



Riz complet



Gomasio



Pâte à wok balinaise



Mange-tout ✨



Lanières de bœuf végétariennes ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Veggie

 Consommer dans les 5 jours

 Sans lactose

Les lanières de « bœuf » au menu d'aujourd'hui sont en fait préparées à partir de pois et de soja. Pour l'assaisonnement, vous allez utiliser une pâte à wok balinaise composée notamment de sauce soja, mais aussi de gingembre, de piment et de citronnelle. Autre condiment asiatique du jour : le gomasio, un ingrédient issu de la cuisine japonaise. Au simple sel, les Nippons préfèrent en effet ce produit, qui contient 90 % de « goma » (graines de sésame) et 10 % de « sio » (sel marin).

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle et wok.  
Recette de **wok végétarien aux lanières de soja style bœuf** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz.
- Coupez le **poivron** en petites lanières et écrasez ou émincez l'**ail**.



### 3 SAUTER

- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok à feu moyen-vif. Faites cuire la **pâte à wok** et l'**ail** 30 secondes.
- Ajoutez les **lanières de poivron** et les **mange-tout** et faites-les cuire 4 à 6 minutes.
- Ajoutez l'**émincé végétarien** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps.
- Salez et poivrez.



### 2 CUIRE LE RIZ

- Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Réservez sans couvercle.
- Mélangez-le ensuite à 1 cc de **gomasio** par personne.



### 4 SERVIR

- Servez le **riz** et garnissez avec le reste du **gomasio**.
- Disposez les **légumes** et l'**émincé végétarien** par-dessus.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** L'émincé végétarien est riche en protéines, en fer et en vitamine B12, ce qui en fait un substitut de viande de premier choix !

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	505
Gomasio (cc) 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Pâte à wok balinaise (g) 1) 6)	20	35	50	70	85	105
Mange-tout (g) *	100	200	300	400	500	600
Lanières de bœuf végétariennes (g) 1) 3) 6) *	80	160	240	320	400	480
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2577 / 616	699 / 167
Lipides (g)	16	4
Dont saturés (g)	2,0	0,5
Glucides (g)	85	23
Dont sucres (g)	6,2	1,7
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	29	8
Sel (g)	7,6	2,1

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 11) Graines de sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

