



Wok de fruits de mer et légumes croquants

Temps de préparation : 30 minutes

Niveau : moyen

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g Frutti di Mare durables
- 1 carotte
- 1 carotte jaune
- 2 poivrons rouges
- 1 céleri branche
- 1 gousse d'ail
- 3 oignons ciboulette
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 10 cl sauce soja
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de graines de sésame noires
- Sel, poivre



Préparation :

1. Laisser décongeler les fruits de mer pendant 1 heure à température ambiante. Bien les égoutter puis les poêler rapidement avec une c. à s. d'huile de sésame. Les conserver au chaud.
2. Tailler les carottes en fine julienne. Éépiner et couper les poivrons en lamelles. Émincer le céleri branche puis les oignons ciboulette avec les tiges vertes. Hacher la gousse d'ail.
3. Chauffer le wok à feu vif et verser 1 c. à s. d'huile de sésame. Poêler les légumes taillés et ajouter le paprika doux et l'ail haché pendant 10 minutes. Déglacer avec la sauce soja.
4. Rajouter les fruits de mer dans le wok de légumes et bien mélanger pendant 2 à 3 minutes.
5. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
6. Servir avec un riz cantonnais ou une poêlée de nouilles chinoises et parsemer de graines de sésame noires torréfiées.