



ÉMINCÉ PROTANEO - SIMPLEMENT BON

Poêlée asiatique avec émincé Protaneo

Poêlée asiatique avec émincé Protaneo



Ingrédients (4 pers.)

100 g	Émincé Protaneo *
100 ml	Eau chaude
210 g	Sauce soja
40 g	Gingembre râpé
20 g	Maïzena
80 g	Huile de Colza
15 g	Piments épépinés et hachés
2	Gousses d'ail hachées
320 g	Poivrons coupés en lamelles
120 g	Oignons verts coupés en rondelles
160 g	Pois mangetout
360 ml	Eau
1 cs	Huile de sésame
2 cc	Bouillon de légumes
	Coriandre, sel et poivre
280 g	Riz Basmati

Préparation

- 1 Faire mariner l'émincé pendant au moins 30 minutes avec 100 ml d'eau, 30 g de sauce soja, 10 g de gingembre râpé et la maïzena. Faire chauffer 40 g d'huile de colza dans une poêle, y ajouter l'émincé, une fois doré le retirer et réserver.
- 2 Faire chauffer le reste d'huile de colza, y faire revenir le reste de gingembre, les piments et l'ail. Y ajouter les poivrons, les oignons verts et les pois mangetout et les faire revenir en remuant pendant 3 à 4 minutes, les retirer et les ajouter à l'émincé.
- 3 Porter à ébullition 360 ml d'eau, le reste de sauce soja, l'huile de sésame et le bouillon de légumes, laisser réduire 2 minutes.
- 4 Juste avant de servir, ajouter l'émincé avec les légumes à la sauce, porter à ébullition, laisser mijoter 2 minutes, ajouter du sel et du poivre. Cuire le riz basmati selon les indications figurant sur l'emballage et le servir comme accompagnement avec la sauce, garnir de coriandre.

ECO-SCORE beelong.ch



* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Émincé Protaneo ».



protaneo