

BROCOLI ET CHAMPIGNONS SHIITAKE

3 à 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 g de brocoli (deux branches)
- 15 champignons Shiitake déshydratés
- 1/3 tasse d'eau froide
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1 ½ c. à table de sauce Tamari
- 1 ½ c. à table de sauce aux huitres
- 1 c. à table d'huile de sésame
- 3 c. à table d'huile d'arachide ou d'avocat (huile à friture)



INSTRUCTIONS

- Faire tremper les champignons déshydratés dans de l'eau froide une heure avant.
- Laver et couper le brocoli en petits morceaux
- Extirper l'eau en trop dans les champignons en les pressant dans vos mains.
- Couper les champignons en enlevant les tiges (trop dures)
- Mettre 1/3 tasse d'eau froide dans une tasse à mesurer et y dissoudre la fécule de maïs en brassant avec une cuiller. Ajouter la sauce tamari, la sauce aux huitres et l'huile de sésame et brasser de nouveau pour compléter la sauce.
- Faire cuire les brocolis 6 minutes à la vapeur, égoutter et mettre à cuire dans un wok bien chaud, avec l'huile à friture chaude, pendant 6 minutes de plus, avec les champignons.
- Retirer le wok du feu et attendre 1 à 2 minutes que ça refroidisse, avant de verser la sauce.
- Bien mélanger la sauce et les légumes sur un feu doux pendant une minute ou deux.

Remarque : en ajoutant des noix de cajou, on obtient un plat principal protéiné.