

Bowl à la saucisse de Morteau



Plat facile et peu coûteux | Temps de préparation : 30 min | Temps de cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

✂ 6 PERSONNES

- 300 g de riz type riz thaï
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 200 g de germes de soja
- 200 g de champignons shiitaké
- 200 g de pousses d'épinards
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre râpé
- 1 saucisse de Morteau cuite
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 4 c. à soupe de sucre intégral
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- 4 c. à soupe d'huile de sésame.



PRÉPARATION

- 1 Le riz.** Faites cuire le riz thaï comme indiqué sur le sachet.
- 2 La sauce.** Pelez et écrasez l'ail. Découpez le gingembre en tout petits morceaux. Mélangez le sucre, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, l'ail et le gingembre. Coupez la saucisse de Morteau en très fines lamelles, placez-les dans la sauce et mettez le tout au frais.
- 3 Les légumes.** Lavez les champignons, égouttez-les et épongez-les, puis émincez-les. Lavez les carottes, épluchez-les et coupez-les en fines lamelles avec un économiseur. Lavez les courgettes et coupez-les en fines lamelles. Lavez les pousses d'épinards et séchez-les. Dans une grande poêle ou un grand wok, faites revenir chaque légume séparément avec un peu d'huile de tournesol et un peu de sauce soja.
- 4 Finition & dressage.** Dans une grande poêle ou un grand wok, faites colorer 2 min les tranches de saucisses dans un peu d'huile bien chaude. Dressez l'ensemble dans des grands bols avec du riz au fond, des légumes autour, et les tranches de saucisses au milieu, puis dégustez.

