

ALDENTO, WOK DE LÉGUMES CROQUANTS ET SPAGHETTI

Par le restaurant "Inspiration Locale"
à Naninne (www.inspirationlocale.be)



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 400 gr de spaghetti n°13 ALDENTO
- 1 courgette
- 2 navets
- 1/2 botte de radis rouge
- 2 chicons
- 250 gr de champignons blancs

- 2 carottes
- 1 petit panais
- 3 petits bouquets de chou-fleur
- 3 petits bouquets de brocoli
- Une poignée de tomates cerises
- Coriandre frais
- Jeunes oignons
- Sel & poivre du moulin

PRÉPARATION

- Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Quand elles sont « al dente », les égoutter et les rafraîchir complètement à l'eau froide.
- Laver les légumes à l'eau fraîche. Équeuter et enlever les feuilles des radis, ensuite les couper en quatre. Couper les chicons crus en 2 sur la longueur, enlever la partie plus dur et les émincer sur la longueur. Couper le pied des champignons et ensuite les émincer entier. Éplucher et couper les autres légumes en bâtonnets de 4 cm de long et 1 cm de côté.
- À l'exception des chicons et des champignons, plonger chaque légume dans l'eau bouillante salée 2 min. max. Rafraîchir complètement sous l'eau froide, les égoutter et réserver.
- Faire chauffer une poêle à wok avec un bon trait d'huile d'olive. Jeter les légumes égouttés et les pâtes dans le wok. Saler et poivrer. Bien remuer pendant la cuisson à l'aide d'une petite écumoire.
- Procéder en plusieurs fois pour une belle coloration des légumes et des pâtes. Terminer en ajoutant les jeunes oignons et la coriandre hachés. Servir aussitôt dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

Le petit conseil

Les légumes doivent être parfaitement égouttés lorsque vous les mettez dans l'huile chaude. Sinon ils vont bouillir au lieu de se colorer. ; -)

