

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Vermicelles de riz et ses petits légumes- Stir fry



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4

- Une aubergine
- Une c. à s. d'huile d'olive + Un filet pour pour la cuisson au wok
- 2 petites courgettes
- 2 petites carottes
- 2 portions de vermicelles de riz
- 2 c. à s. de sauce Tamari
- En option : 4 tranches de rôti de porc froid (déjà cuit)
- 1 poignée de cacahuètes

1. Dans un premier temps, coupez l'aubergine en lamelles, mettez-les dans un petit plat allant au four et versez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez-bien, couvrez et laissez mariner plusieurs heures (ou au moins une) au réfrigérateur.
2. Pendant ce temps-là, remplissez la cuve d'1/3 d'eau puis dès qu'elle bout, posez sur le panier les 2 courgettes et les 2 carottes afin de les précuire environ 3 minutes. Si vous n'en disposez pas, vous pouvez les précuire dans une casserole d'eau bouillante quelques minutes.
3. Une fois vos légumes précuits faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive au wok sur feu moyen/vif.
4. Pendant ce temps-là, disposez le vermicelles de riz dans le saladier couvrez à moitié d'eau et posez le saladier sur le panier du vitaliseur et laissez cuire environ 4/5 minutes. Egouttez à l'aide du chinois et déposez les vermicelles dans le wok et mélangez bien avec les légumes.
5. Quant à vos aubergines marinées, vous pouvez les cuire au four environ 20 minutes à 180°C ou au wok si vous êtes pressé(e)s et si vous êtes encore plus pressé(e)s, vous pouvez sauter l'étape de la marinade et les cuire directement au wok dans un gros filet d'huile d'olive pendant que les courgettes et carottes sont en train de précuire.
6. Maintenant que vos vermicelles et légumes sont cuits et grillés, ajoutez une à deux cuillères à soupe de sauce tamari, ajoutez des lamelles de rôti de porc (ou autre) froid et quelques cacahuètes. Savourez!

Option cacahuètes et rôti de porc.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)