

Wok d'Encornets aux Légumes

INGREDIENTS

- 300 g de blancs d'encornets
- 50 g de crevettes décortiquées, cuites
- 1 branche de céleri émincé
- ½ carotte taillée en rondelles très fines
- ½ courgette émincée
- un peu de gingembre taillée très fin
- ½ oignon effeuillé
- quelques fleurs de brocolis
- ½ piment rouge épépiné, taillé en fines lanières
- 1 petite boîte de pousses de bambou (bien égoutter et rincer)
- 2 cuillerée de vinaigre de XERES
- 1 pincée de maïzena

SAUCE :

- 25 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillerée à café de sauce soja
- 1 cuillerée à café de sauce huître

Bien mélanger le tout .

Faire sauter les encornets et les crevettes dans de l'huile d'arachide fumante puis égoutter.

Remettre de l'huile et faire sauter tous les légumes environ 2 mn.

Ajouter les calmars et les crevettes. Saupoudrez le tout de maïzena. Déglacer avec le vinaigre.

Ajouter la sauce et faire cuire quelques minutes.

Sortir du feu et ajouter l'huile de sésame. Bien mélanger le tout.

