



Poêlée de Légumes avec une touche de soja

Pour accompagner vos bons petits plats, rien de tel qu'une recette de poêlée de légumes ! On aime le fondant des légumes Bonduelle avec une touche de sauce soja !



Facile



4 personnes



5 min



5 min



Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes

250g d'un sachet surgelé Brocoli - Précuit Vapeur Bonduelle

250g d'un sachet surgelé Haricots Verts & Haricots Beurre - Précuit Vapeur Bonduelle

1 boîte de conserve Carottes en rondelles préparées Vapeur Bonduelle

2 gousses d'ail hachées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à soupe de sauce soja

Huile de sésame

Étape 1

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'ail.

Étape 2

Ajoutez ensuite les carottes, le brocoli, le duo d'haricots verts et d'haricots beurre encore surgelés. Vous pouvez également ajouter des [pousses de haricot mungo](https://www.bonduelle.fr/depuis-1853/du-champ-a-l-assiette/les-pousses-de-haricot-mungo-aussi-appelle-le-soja-vert/165/165)

Étape 3

Lorsqu'ils sont quasiment cuits, ajoutez la sauce soja. Poursuivez la cuisson.

Étape 4

Ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame et servez.