

Légumes méditerranéens au wok

Servir comme un délicieux plat d'accompagnement coloré avec du riz ou des nouilles, mais aussi comme plat principal pour les amateurs de légumes.

Temps de préparation: 1 h. 20 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

- 1 pièce Poivron rouge
- 2 pièce Poivrons verts doux
- 1 Aubergine
- 150 g Topinambour
- 3 pièce Tomates poire
- 1 pièce Oignon blanc
- 1 pièce Gousse d'ail
- 1 pièce Feuille de laurier
- 2 c.à.s. Huile d'olive vierge extra
- 1 c.à.c Fleur de sel au citron

Préparation

Lavez les légumes et coupez-les en petits morceaux de taille à peu près identique. Pelez et coupez l'oignon en dés, hachez finement l'ail.

Faites chauffer le wok, ajoutez l'huile d'olive, faites revenir l'oignon, ajoutez la feuille de laurier et ajoutez progressivement les poivrons, puis les morceaux de topinambours et enfin l'aubergine. Faites bien sauter le tout et ajoutez seulement ensuite les morceaux de tomates.

Puis incorporez l'ail haché et déglacez avec un peu d'eau (ou de bouillon de légumes) si nécessaire. Ajoutez un peu de fleur de sel, remuez encore quelques fois, réduisez le feu et, pour que la cuisson ne soit pas trop longue, couvrez pendant un court moment et déplacez les

légumes de temps en temps.

Enfin, assaisonnez de sel et de poivre.