



# WOK DE LÉGUMES ANCIENS

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

**Préparation : 35 minutes • Cuisson : 10 minutes • Pour 4 personnes**



## INGRÉDIENTS

- 250 g de rutabaga ou navet boule d'or
- 200 g de courge butternut ou carotte
- 1 panais ou persil tubéreux
- 1 oignon
- 150 g de shiitake
- huile spécial wok
- 1 c à c de coriandre moussue
- 1 c à c de mélange 4 épices
- 1 cm de gingembre râpé
- sauce soja\*
- graines de courge

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Éplucher la courge butternut, le rutabaga et le panais.
2. Les couper en julienne à l'aide d'une mandoline. Réserver.
3. Couper le tofu en cubes et émincer les shiitakés. Réserver.
4. Émincer l'oignon et râper le gingembre.
5. Faire griller les graines de courge à sec dans le wok. Réserver les graines.
6. Verser l'huile dans le wok et mettre à chauffer.
7. Faire revenir l'oignon et le gingembre. Ajouter la coriandre et le mélange 4 épices.
8. Ajouter la julienne de légumes et faire sauter à feu vif en remuant constamment.
9. Quand les légumes s'attendrissent, ajouter les shiitakés et le tofu fumé.
10. Déglacer avec la sauce soja et mélanger.
11. Parsemer de graines de courge et servir accompagné d'une céréale !

Le Fenouil  
**biocoop**  
www.lefenouil-biocoop.fr



**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouz  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)