



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 moulue
- 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



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

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'Haouza

Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr