



Légumes chop suey

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le chop suey est un plat sauté (stir-fry) que l'on trouve souvent sur les menus des restaurants et traiteurs chinois et dont on pense qu'il a été inventé par des Américains d'origine chinoise. Composé d'aliments protéinés (viande, crevettes, boulettes de poisson, fruits de mer, tofu) et de légumes coupés en morceaux, sautés, puis enrobé d'une sauce semi-épaisse, il est servi avec du riz cuit à la vapeur. La liste des ingrédients peut varier notablement. En fait, il s'agit d'un plat que l'on peut confectionner avec ce que l'on a sous la main.

Voici une recette de chop suey composée uniquement de légumes.

Quantité: 6 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 15 min - Durée: 45 min

Ingrédients

- 500 g de germes de soja
- 250 g de pois gourmands
- 8 feuilles de romaine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 concombre
- huile de colza
- huile de sésame

Sauce

- 1 cuillère à soupe de xérès sec
- 2 cuillères à soupe de sauce d'huitre
- 1,5 dl de bouillon de poulet
- maïzena
- sambal oelek

Préparation

1. Rincer les germes de soja plusieurs fois en enlevant les cosses vertes. Les égoutter avec une essoreuse à salade.
2. Enlever la queue des poivrons, les couper en 4, enlever les cloisons blanches et couper

chaque morceau en languettes d'un demi cm.

3. Éplucher le concombre, l'épépiner et couper en languettes de 5 cm de long et d'un demi cm d'épaisseur.
4. Rincer les pois gourmands et les couper en deux, en biais.
5. Rincer les feuilles de romaine et les couper transversalement en lanières de 3 cm.
6. Éplucher et écraser l'ail.
7. Éplucher et émincer l'oignon.
8. Préparer la sauce : verser le xérès, la sauce d'huitre, un peu de sambal oelek et le bouillon de poulet dans une petite casserole et mener à ébullition.
9. Délayer la maïzena dans un peu d'eau. Verser petit à petit dans la casserole et remuer jusqu'à l'épaississement désiré. Couvrir et maintenir au chaud.
10. Verser de l'huile de colza dans une grande sauteuse ou un wok et la faire chauffer.
11. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 1 minute.
12. Monter le feu, ajouter les poivrons, les pois gourmands, le concombre et les 2/3 des germes de soja.
13. Faire sauter quelques minutes en remuant sans cesse : les légumes doivent être chauds, mi-cuits, mais rester croquants et ne pas perdre trop d'eau.
14. Ajouter la romaine et le reste des germes de soja.
15. Faire sauter 1 minute.
16. Verser la sauce bien chaude par-dessus, donner un bouillon, ajouter quelques gouttes d'huile de sésame, mélanger et servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Pour rendre la recette complètement végétarienne, remplacer la sauce d'huitre par de la sauce soja et le bouillon de poulet par du bouillon de légumes.
- Si on en a préparé, on peut utiliser de la sauce pour Stir Fry à la place de la sauce proposée dans la recette.

Ingrédients originaux

- Sauce d'huitre
- Xérès sec
- Germes de soja
- Sambal oelek
- Huile de sésame