

Sauté végétal laqué aux épices et au miel, avec poêlée de légumes de saison



Ingrédients (pour 10 personnes)

| Quantité | Libellé produit | Réf |
|----------|---|---------|
| 1.5 | Bouchée végétale en poche 2,2 kg EPI&CO | 0231119 |
| 0.15 | Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID | 0096619 |
| 0.5 | SAUCE SOJA YAMATO 900ML | ~ |
| 0.1 | Miel de fleur gastronomie en pot 1 kg LUNE DE | 0237596 |
| 0.01 | Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL | 0032540 |
| 1.5 | Ratatouille BIO en boîte 2/5 CHARLES ET ALICE | 0012046 |
| PM | Mélange 4 épices en boîte 320 g LA CASE AUX EPICES | 0044480 |
| 3 PCE | Oignons | ~ |
| 0.25 | Coriandre fraîche | ~ |
| PM | Sel et Poivre | ~ |

Étapes de préparation

- 1 Peler et ciseler finement les oignons.
- 2 Dans un wok ou une sauteuse faire revenir le sauté végétal égoutté, à feu très vif, jusqu'à légère coloration.
- 3 Ajouter l'huile d'olive, l'oignon et le 4 épices. Poursuivre la cuisson en faisant torréfier un peu les épices sans les brûler.
- 4 Arroser avec la moitié de la sauce soja et bien mélanger pour un enrobage optimal.

- 5 Verser un peu d'eau et délayer la moitié du miel. Puis faire réduire à gros bouillon.
- 6 Lorsque le liquide est presque évaporé, ajouter le reste de la sauce soja et de miel. Stopper la cuisson et vérifier et corriger l'assaisonnement. Réserver.
- 7 Egoutter la ratatouille, si besoin, et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter un peu de 4 épices et faire poêler à feu vif.
- 8 Servir les légumes poêlés et le sauté végétal laqué saupoudrés de coriandre fraîchement hachée. Il est aussi envisageable d'associer une portion de riz blanc ou de pommes de terre sautées.