

CHOP SUEY VÉGÉ

5 à 6 portions

v2

INGRÉDIENTS

Légumes

- 1 tronc de brocoli et ses fleurettes
- 3 mini bok choy (150 g chacun environ)
- 225 g de champignons blancs frais
- 1 poivron rouge
- 2 à 3 oignons, selon la grosseur
- 3 à 4 gousses d'ail, selon la grosseur
- Un cube de 2 cm x 3 cm x 4 cm de gingembre frais (environ 25 g)
- 400 g à 500 g de fèves germées

Protéines

- 200 g (1/2 paquet) de simili viande hachée de marque *Gardein* (sans gluten), ou un paquet de 170 g de lanières de simili poulet de marque *Yves*, ou 200 g de tofu
- ¾ tasse de noix de cajou

Huile et sauce

- 4 c. à table d'huile d'avocat ou d'arachide
- 1/3 tasse d'eau
- 1 ½ c. à table de sauce Tamari
- 1 ½ c. à table de sauce aux huitres
- 1 ½ c. à table d'huile de sésame
- 1 ½ c. à table de fécule de maïs



INSTRUCTIONS

La sauce

- Préparer la sauce au début. Diluer 1 ½ c. à table de fécule de maïs dans 1/3 de tasse d'eau froide, en brassant avec une cuiller. Puis, ajouter la sauce Tamari, la sauce aux huitres et l'huile de sésame. Brasser à nouveau pour obtenir une sauce homogène. Elle va épaissir sous l'effet de la chaleur.

Les noix de cajou

- Mette à griller ¾ de tasse de noix de cajous quelques minutes sous les éléments chauffants du haut (Broil) d'un petit four de comptoir. Surveiller jusqu'à ce que les noix aient une belle couleur dorée. Sortir du four et hacher avec un couteau à découper.

Lavage et découpage des légumes

- Couper le pied des boks choys et détacher les branches-feuilles puis les laver et les essorer. Séparer les feuilles des parties solides et couper en petits morceaux, en mettant les feuilles coupées dans un plat et les parties solides dans un autre plat.
- Laver et couper le brocoli et le poivron en petits morceaux.
- Laver et essuyer les champignons avec un linge. Enlever les pieds et couper les chapeaux en petits morceaux.
- Enlever la pelure des oignons, des gousses d'ail et du gingembre, puis émincer.
- Laver les fèves germées et les essorer avec une essoreuse à salade.

Cuisson

- Mettre 2 c. à table d'huile dans un wok et rissoler les oignons à feu moyen-fort pendant 2 minutes, puis ajouter l'ail, les morceaux de brocoli et de poivron et rissoler 2 minutes en brassant. Ajouter les morceaux de la partie ferme des boks choys avec le gingembre et rissoler 2 minutes de plus, pour un total de 6 à 7 minutes. Verser dans un grand bol.
- Remettre 2 c. à table d'huile dans le wok vide, chauffer l'huile et rissoler les champignons et les morceaux de feuilles des boks choys pendant deux minutes, en brassant. Ajouter les fèves germées et les protéines (simili viande ou tofu coupé en petits cubes) puis cuire 2 à 3 minutes de plus en brassant.
- Mettre tous les ingrédients ensemble dans le wok, avec la sauce, brasser et cuire à feu moyen 2 minutes. Mettre le couvert sur le wok et laisser épaissir la sauce à feu doux pendant 2 autres minutes en brassant au bout d'une minute.

REMARQUE : Si vous n'avez pas de boks choys, vous pouvez remplacer par 5 ou 6 branches de céleri, ou encore un chou chinois de 400 g à 500 g.