

WOK DE CAROTTES AUX CACAHUËTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de carotte, crue
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 1 oignon rouge ou 2 petits oignons verts
- 2 petits choux chinois ou pak-choi
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide (30 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'arachide (10 g)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja, préemballée (64 g)
- 4 CS de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 CC de purée de piment (facultatif)
- 1 portion grande de cacahuète ou Arachide (60 g)
- 3cm de gingembre, racine crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les carottes. Taillez les en spaghettis ou tagliatelle à l'aide d'un économiseur ou une râpe. Epluchez l'ail et le gingembre. Emincez l'oignon. Lavez et coupez les choux
- 2° Préparez la sauce. Mélangez le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le miel, le vinaigre et la purée de piment. Pour une consistance plus crémeuse, ajoutez un peu d'eau et 3/4 de cacahuètes concassées
- 3° Chauffez l'huile dans un Wok, faites revenir l'ail, le gingembre, ajoutez les choux. faites revenir 5mn, ajoutez les spaghettis de carottes. Faites cuire 5mn en remuant régulièrement, puis ajoutez la moitié de la sauce aux cacahuètes et mélangez. Parsemez d'oignons frais et du reste de cacahuètes qui servent avec le reste de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (606 g)	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	278 kcal	14 %
LIPIDES	2 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	222 mg	1346 mg	56 %
GLUCIDES	4 g	23 g	8 %
SUCRES	3 g	16 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	41 %
PROTÉINES	2 g	12 g	—