



Temps de préparation : 10 MIN

Temps de cuisson : 15 MIN

Portions : 4

Ingrédients :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
- 1 brocoli, coupé en petits fleurons
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 250 ml (1 tasse) de champignons, coupés en quartiers
- 125 ml (½ tasse) de sauce pour cuisson à l'ananas VH[®]
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium VH[®]

Étapes :

1. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile végétale à feu vif, puis faire sauter les oignons pendant 4 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et les graines de sésame, puis cuire pendant 1 minute de plus.
2. Ajouter le brocoli, le poivron et les champignons, puis faire sauter pendant 5 minutes en remuant souvent.
3. Ajouter la sauce pour cuisson à l'ananas VH[®] et la sauce soya à teneur réduite en sodium VH[®] et bien mélanger.



Méli-mélo de légumes à l'ananas

4. Faire cuire jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, environ 5 minutes. Servir bien chaud.