

Sauté de légumes aux graines de sésame



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Sauté de légumes aux graines de sésame

- 1/2 lb de brocolis
- 1/2 lb de zucchini (2 petites zucchini)
- 1/2 lb de poivrons (2 petites poivrons jaune et rouge)
- 3 oignons
- 2 carottes
- 2 c. à soupe de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c.à café de graines de sésame
- sel, poivre

Préparation

pour Sauté de légumes aux graines de sésame

1 Lavez les légumes.

2 Épluchez les zucchini et les carottes, et coupez-les en petits morceaux. Séparez le brocolis en petits bouquets et coupez le poivron rouge en lanières. Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles.

3 Puis, dans une grande poêle, faites revenir le poivron et les lamelles d'oignons dans un peu d'huile durant 5 min. Ajoutez ensuite le brocolis, les carottes et les rondelles de zucchini. Mélangez bien, salez et poivrez, laissez cuire une vingtaine de minutes. Versez ensuite le vin blanc et chauffez à feu vif pour le faire évaporer. Parsemez de graines de sésame et servez aussitôt.