



## Wok de quinoa aux petits légumes

### LA CUISINE DE BOOMY

#### *Pour 4 personnes*

- 150 gr de mélange quinoa / boulgour
- 750 gr de légumes pour wok surgelés
- 1 cc d'huile d'olive
- 200 ml de lait de coco
- 1 cs de sauce soja
- sel, poivre
- épices pour légumes

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet, rincer à l'eau froide et réserver.

Verser l'huile dans le wok et faire chauffer, ajouter ensuite les légumes et laisser décongeler sur feu moyen en mélangeant régulièrement.

Une fois les légumes décongelés, saler, poivrer, ajouter le soja et les épices pour légumes et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Rajouter ensuite le quinoa dans votre wok et mélangeant bien le tout, faire réchauffer 2 minutes sur doux..

Pour finir verser le lait de coco, mélanger, faire chauffer 1 à 2 minutes et servir de suite