

Pois mange-tout sautés à l'ail



20' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau
Facile



Ingrédients

300g de pois mange tout
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c.a.s d'huile
2 c.a.s de sauce soja
2 pincées de sucre (facultatif)



- 1** Équeuter les pois, les laver et les égoutter. Éplucher l'ail et l'oignon. Couper l'oignon en lamelles et hacher l'ail.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes. Ajouter les pois et les saisir à feu vif 5 à 10 minutes, en remuant sans cesse, sans les laisser brûler.
- 3** Verser la sauce soja et le sucre. Mélanger puis retirer du feu. Une fois cuits, les haricots doivent garder leur couleur vert vif et rester légèrement croquants. Servir aussitôt.

 Pour varier vous pouvez ajouter du lard fumé, du tofu, des crevettes, du gingembre, de pommes de terres sautées ou encore des cacahuètes !