



## Wok de légumes, bœuf, lait de coco, riz basmati

**Apport en fer : Total 28.15 mg – Par personne : 7 mg**

### Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

400 gr émincé de bœuf	1 oignon
200gr riz basmati	2-3 carottes
1 Brocoli	1 courgette moyenne
1 poivron rouge	1 brique de lait de coco (250 ml)
200gr champignons de Paris	4-6 CS de sauce soja
1 boîte de haricots rouges en conserve	Sel, poivre
1 gousse d'ail	Huile de colza HOLL pour la cuisson *

\* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

### Temps de préparation

30 à 40 minutes

### Étapes de préparation

Laver les légumes, rincer les haricots rouges.

Préparer les légumes : éplucher, parer et couper :

- carottes et courgettes en rondelles
- oignon émincé, ail pressé
- champignons, brocoli et poivron en morceaux de taille moyenne

Cuire le riz basmati (comme indiqué sur le paquet) ou dans un rice cooker.

Dans un wok ou grande poêle, faire revenir dans un peu d'huile l'oignon et l'ail, puis ajouter les légumes (carottes, courgettes, champignons, poivron, brocoli).

Ajouter 4-6 CS de sauce soja, laisser mijoter le tout pendant 5 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter le lait de coco et les haricots rouges et cuire le tout quelques minutes.

A côté, sauter la viande dans un filet d'huile durant 5-6 min (selon les goûts), saler, poivrer.

Ajouter la viande au plat de légumes, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec le riz basmati.

### Astuces & conseils

Possibilité de remplacer la viande par du tofu ferme coupé en dés.