

# Sauté de chou nappa et légumes variés

## **Ingrédients (8 portions):**

1kg de chou nappa (chou chinois)  
1-2 carottes (150g)  
1/2 couronne de brocoli (225g)  
2 branches de céleri (100g)  
1/2 oignon jaune (100g)  
2 tasses de fèves germées (150g)  
2-3 gousses d'ail - hachées  
2 c. à thé de gingembre - haché  
2 c. à thé de vin de cuisson Shaoxing  
1/4 tasse (62ml) d'eau (pour cuisson des légumes)  
3 c. à table de sauce d'huîtres  
2 c. à table de sauce soya claire  
2 c. à thé de sucre  
1/4 c. à thé de poudre de bouillon de poulet  
2 c. à table de fécule de maïs  
1/2 c. à thé d'huile de sésame

## **Préparation**

Couper les feuilles de chou nappa 1 fois sur la longueur sur la partie dure, puis couper ensuite en morceaux d'environ 3-4cm. Couper les carottes en biseau de 2mm. Couper le brocoli en bouquets de 4-5 cm. On peut aussi couper des morceaux de tiges en biseau. Couper le céleri en juliennes ou en biseau. Couper l'oignon en lanières de 1 cm de largeur.

Chauffer le wok à feu moyen (250°F). Mettre un petit peu d'huile, ajouter le chou nappa et la sauce d'huîtres. Remuer un peu pour étendre la sauce, puis fermer le couvercle pour 2 minutes. Retirer ensuite le couvercle, remuer, et remettre le couvercle pour 30 secondes. Transférer le chou dans une passoire au dessus d'un bol, nous devons récolter le jus qui en sortira.

**Note:** Il est possible que vous ayez à cuire le chou en 2 fois car le volume est assez grand.

Ajouter un peu d'huile dans le wok, cuire légèrement l'ail et le gingembre. Dès qu'on sent leur arôme (il ne faut pas attendre que ce soit trop grillé), on ajoute de vin de cuisson Shaoxing. Remuer pour environ 15 secondes.

Ajouter Le brocoli avec 1/4 tasse (62ml) d'eau, puis cuire pour environ 2 minutes.

Ajouter les carottes et continuer la cuisson pour 2 minutes.

Ajouter l'oignon et le céleri, cuire pour 2 minutes.

Lorsque les légumes sont presque prêts (à 90% de leur texture idéale), éteindre le wok et mettre le couvercle.

Verser le liquide du chou nappa dans une tasse à mesurer. Nous devons avoir 250ml de liquide au total, s'il en manque un peu, ajouter de l'eau. Mélanger au liquide: la sauce soya claire, le sucre, la poudre de bouillon de poulet et la fécule de maïs (attention, le liquide ne doit pas être trop chaud sinon la fécule fera des grumeaux).

**Note:** le dosage des ingrédients n'est pas final, ceci est la sauce de base et nous aurons à ajuster un peu à la fin.

Ajouter le bouillon au wok et amener à ébullition pour épaissir. Une fois épaissi, ajouter les fèves germées et remuer pour 20 secondes. Éteindre le wok, ajouter l'huile de sésame et remettre le chou nappa, bien mélanger le tout.

Goûter et ajuster au besoin. Pour intensifier les saveurs, ajouter de la sauce soya claire ou de la sauce d'huîtres au goût et remuer. Le résultat va varier un peu d'une fois à l'autre selon la quantité ou la sélection de légumes.