

Recettes

SAUTÉ DE LÉGUMES AU TAMARI

Ingrédients

- Carottes
- Chicons
- Brocolis
- Céleri vert
- Bettes
- Oignons
- Ail
- Curry
- Tamari

Préparation

Couper les légumes en petits morceaux.

Cuire les carottes et les brocolis à part, à la vapeur.

Rissoler les oignons et l'ail dans une grande casserole dans de l'huile avec des épices (un peu de curry) et ajouter tous les légumes.

Pour finir, ajouter les carottes, les brocolis et le tamari au mélange.

Bon appétit !