



*Châtaigne*      *Myrtille*  
*Citron*          *Noix*  
*Grenade*        *Poire*  
*Figue*            *Pomme*  
*Framboise*      *Raisin*



**Vos fruits  
et légumes du mois**



*Aubergine*      *Haricot vert*  
*Betterave*      *Laitue*  
*Brocoli*          *Maïs*  
*Carotte*          *Navet*  
*Chou*            *Oignon*  
*Chou-fleur*      *Poireau*  
*Courge*          *Pomme de terre*  
*Courgette*      *Potiron*  
*Céleri*            *Radis*  
*Endive*           *Épinard*



**Légumes sautés  
au gingembre  
avec Amora®**



DIFFICULTÉ :  
**Facile**



TEMPS :  
**20 min**



PERSONNES :  
**4**

**INGRÉDIENTS :**

- 2 carottes
- 8 bouquet(s) de brocolis
- 100g de haricots verts
- 60g de soja
- 2 oignons
- 2c. à café de beurre
- 2 morceaux de gingembre frais
- 60g d'amandes émincées
- 2c. à soupe de vinaigre de cidre Amora®

**ÉTAPE 1**

Nettoyer les légumes, couper les carottes en fins bâtonnets et les brocolis en petits morceaux.

**ÉTAPE 2**

Mettre dans une poêle un peu de beurre et ajouter l'oignon émincé. Faire cuire à feu vif pendant 1 min en remuant.

**ÉTAPE 3**

Ajouter les légumes et laisser cuire à feu vif

pendant 4 mn, en remuant.

**ÉTAPE 4**

Ajouter le soja et le gingembre émincé. Laisser cuire encore 2 mn.

**ÉTAPE 5**

Ajouter le vinaigre, salez et poivrez.

**ÉTAPE 6**

Remuer pendant 2 mn et servir chaud.

*Bon Appétit*