

Choux Brocoli et Carottes sautées.

Choux Brocoli et Carottes sautées.

300gr de brocoli, 300gr de carottes, huile sel, poivre, le jus de la moitié d'un citron.

300gr de brocoli, 300gr de carottes, huile sel, poivre, le jus de la moitié d'un citron.

Coupez les brocolis en rosettes et les carottes en lanières très fines. Faites revenir à la poêle (WOK). Lorsqu'ils sont croquants à souhait, ajoutez le jus de citron et les épices. Excellent mélangé avec des bonnes pâtes au blé dur.