

Courgettes sautées au gingembre et leur accompagnement

Pour 4 personnes



- 2 courgettes
- 300 g de steak haché
- 1 oignon
- 1 morceau de racine de gingembre de 4 cm
- 1 poignée de cacahuètes
- 2 oignons nouveaux
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1/2 petit bouquet de coriandre
- 2 c. à s. d'huile neutre
- 1 c. à c. d'huile de sésame (si vous en avez)

Epluchez les courgettes en laissant une lanière de peau sur 2. Coupez-les en 8 dans la longueur et émincez-les finement. Epluchez le gingembre et râpez-le ou découpez-le en fine julienne si vous aimez en conserver le croquant.

Pilez grossièrement les cacahuètes dans un mortier.

Emincez l'oignon et les oignons nouveaux.

Effeuillez la coriandre et hachez les tiges.

Dans un wok faites chauffer l'huile. Faites revenir les courgettes, le gingembre et l'oignon quelques instants, puis ajoutez le steak haché émietté, les cacahuètes, laissez dorer encore 3 mn, puis la sauce soja et les tiges de coriandre. Laissez cuire 5 mn.

Versez les graines de sésame, parsemez d'oignon nouveau et des feuilles de coriandre.

Servez immédiatement avec du riz blanc.