



Poêlée de blé, carottes, maïs & champignons

Ingrédients pour 2 personnes :

100 g de blé précuit
½ petite boîte de champignons
½ petite boîte de maïs
2 carottes
2 cs de petits pois congelés
1 cs d'huile d'olive
Sel & poivre
Knorr Arôme Plein Sud

Cuire votre blé suivant les indications mentionnées sur le paquet. Utiliser un cuit vapeur et précuire les carottes au micro-onde.

Egoutter le maïs et les champignons. Dans une poêle verser la cuillère à soupe d'huile d'olive. Lorsque la poêle est chaude, ajouter le blé égoutté, puis tous les autres légumes.

Faites cuire pendant 10 minutes env., saler, poivrer, et ajouter un peu d'arôme plein sud.

Bon appétit !