

COURGETTES AIGRES-DOUCES ET GALETTES DE RIZ

Courgettes

*1 grosse courgette coupée en dés
25 pousses de carottes
1 oignon haché
2 branches de céleri coupées en tronçons
1 c. à s. de sucre
1 c. à s. de vinaigre
sel-poivre
2 cm de gingembre frais râpé
2 c. à s. de sauce de soja foncée
1 c. à s. d'huile d'arachide*

Galettes

*250 g de riz basmati
sel
500 ml d'eau
30 g de graines de sésame noires
1 c. à s. de sauce de soja foncée
huile de friture*

Chauffer l'huile dans le wok et y faire revenir les légumes avec le gingembre pendant quelques instants. Ajouter les épices et la sauce de soja et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

Cuire le riz à l'eau salée et laisser refroidir un peu. Ajouter les graines de sésame et la sauce de soja et mélanger soigneusement. Former de fines galettes, chauffer de l'huile dans une poêle et faire dorer quelques minutes de chaque côté. Servir chaud ou froid, accompagné des courgettes aigres-douces.