

## WOK EXPRESS LEGUMES ET ŒUFS

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 œufs
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 4 c. à soupe de sauce soja ou sel fin + un peu de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile de sésame ou huile d'olive
- (Optionnel) 400 à 500 g de riz ou nouilles cuites

### **Etapas :**

#### **Préparer les légumes :**

Laver et éplucher les carottes. Émincer les oignons, les poivrons, les courgettes et les carottes en fines lamelles ou en julienne.

#### **Cuisson des légumes :**

Faire chauffer l'huile dans un grand wok ou une sauteuse à feu moyen-vif. Ajouter les légumes et faire sauter pendant environ 8 à 10 minutes. Ils doivent rester légèrement croquants.

#### **Cuisson des œufs :**

Battre les œufs dans un bol. Les ajouter aux légumes en fin de cuisson et mélanger délicatement jusqu'à ce qu'ils soient cuits, comme des œufs brouillés intégrés au mélange.

#### **Assaisonnement :**

Ajouter la sauce soja. Mélanger soigneusement pour bien enrober l'ensemble.

#### **Service :**

Servir chaud, tel quel, ou accompagné de riz ou de nouilles selon les préférences.