

# Tilsit chop suey

Pour 4 personnes

Préparation: env. 30 minutes

Mariner: env. 30 minutes

Difficulté: facile

1. Dés de TILSIT marinés: bien mélanger la sauce soja avec tous les ingrédients jusqu'au gingembre. Ajouter le TILSIT, mélanger et laisser mariner à couvert pendant env. 30 minutes.
2. Chop suey: chauffer l'huile dans le wok ou dans une grande poêle. Faire revenir les oignons et tous les ingrédients jusqu'aux pois mange-tout pendant 5 minutes en remuant. Ajouter le piment, la citronnelle et le gingembre et cuire brièvement. Ajouter l'eau et la sauce soja, mélanger.
3. Finition: dresser le chop suey avec les dés de TILSIT marinés.

## Dés de Tilsit marinés

- 2 cc de sauce soja
- 1 cc d'huile de sésame
- 2 cm de gingembre râpé fin
- 200 g de TILSIT BLEU en dés

## Chop suey

- 1 cs d'huile d'arachide
- 2 bouquets d'oignons nouveaux ciselés
- 250 g de brocoli en rosettes
- 250 g de champignons de Paris en tranches
- 150 g de pois mange-tout
- 1 piment rouge en rondelles épépiné
- 1 tige de citronnelle, l'intérieur finement haché
- 2 cm de gingembre râpé fin
- 1 dl d'eau
- 1 à 2 cs de sauce soja

## Valeurs nutritives par portion



Conseil: varier les légumes selon la saison.

