

De 4 à 6 personnes

Protéines et champignons

500g de pâtes semi-complètes
2 oignons jaunes
120 g de protéines gros morceaux
25 g de bolets jaunes
40 g de shitaké
4 gousses d'ail hachées
10 g de coriandre

La sauce

200 ml de Tamari
4 cuillères à soupe rases de sucre roux
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Réhydrater les protéines et les champignons dans un saladier avec de l'eau chaude pendant au moins 15 minutes.

Pendant ce temps, couper vos oignons en lamelles fines.

Une fois hydratés, couper les shitakés en deux ou en quatre (vous pouvez remplacer les champignons à votre guise).

Faites revenir l'ail, les champignons et les protéines jusqu'à ce que l'ensemble soit doré.

En même temps, faites cuire les pâtes et préparer votre sauce en mélangeant les ingrédients dans un bol.

Une fois votre poêle prête, couper le feu et déglacer avec la sauce.

Mélangez le tout et servez.

