

Wok de fenouil, radis et haddock



6 personnes



25 minutes



Facile

Ingrédients

- 2 oignons nouveaux
- 3 fenouils
- 10 radis
- 250 g de haddock
- 1 cuillère à soupe d'huile d'oli
- sirop d'érable
- poivre

Préparation

Emincez finement les oignons (gardez les tiges) et les fenouils. Coupez les radis en bâtonnets

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok, ajoutez les oignons et les fenouils et faites-les sauter sur feu assez vif. Salez, poivrez, remuez souvent jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser un peu.

Ajoutez alors les tiges d'oignons émincées ou coupées en rondelles, le haddock effeuillé et un filet de sirop d'érable. Laissez cuire encore 5mn et servez.

Astuce : Vous pouvez aussi ajouter une courgette coupée en bâtonnets et remplacer le haddock par des crevettes cuites décortiquées.