

# Fagots de haricots

## Ingrédients

**3 cuillères à soupe** de huile de tournesol  
**2 gousses d'ail** et **2 petits morceaux** de racine de gingembre  
**350 grammes** de haricots verts  
**2 cuillères à soupe** de vin blanc  
**2 cuillères à soupe** de sauce Soja  
 Filets de poisson  
 Farce : épinard, émincé de poulet  
 Piment d'espelette

## Préparation

Dans un wok, faites chauffer l'**huile de tournesol** sur feu moyen.

Ajoutez l'**ail** et le **gingembre**. Dès que l'ail et le gingembre rejettent un peu d'eau, ajoutez les **haricots verts**.

Remuez et couvrez à feu doux. Cuisez à la vapeur pendant 5 à 8 minutes.

Ajoutez le **vin blanc** à température ambiante.

Retirez le couvercle et ramenez à feu vif.

Ajoutez la **sauce soja** et remuez jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Prenez des **filets de poisson**, préparez une farce de feuilles d'**épinards** et d'**émincé de poulet** au **piment d'espelette**.

Réalisez des fagots d'haricots et placez-les dans une poêle chaude.



Testée et  
Approuvée !