



Pakchoï aux saveurs asiatiques

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pak choïs
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s d'huile de sésame
- 2 c à s de tamari ou sauce soja
- 2 c à s de miel
- 1 c à s de sésame blond ou noir grillé



Préparation :

Coupe tes pak choï pour ne garder que des belles branches, côtes et feuilles ensemble, lave bien le tout.

Fais revenir dans une poêle l'huile d'olive, l'ail, l'huile de sésame, le tamari et le miel.

Dépose les branches de pak choïs dans la poêle, enrobe-les convenablement de la sauce et couvre, diminue le feu et laisse cuire al dente.

(Si tes pak choïs ont dégorgés beaucoup d'eau dans la sauce, fais-la réduire quelques minutes après avoir mis tes légumes de côté)

Sers chaud ou froid, accompagné de riz rond complet, d'un bon morceau de poisson ou ce que tu veux, évidemment.

Bonne dégustation

Recette de la table d'Aline