

Les recettes du LE POTAGER Coudoux

PAK CHOÏ SAUTÉ À L'AIL ET AU GINGEMBRE :

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 3 petits pak choï
- 2 à 3 grosses gousses d'ail hachées
- 1 morceau de 2 cm de gingembre haché
- 1 oignon
- 3 Cuillères à soupe de sauce de poisson ou sauce de soja
- Un peu d'huile d'olive
- Poivre moulu
- 1 Cuillère à soupe de graine de sésame
- Ciboulette ou coriandre ciselée (optionnel)

PRÉPARATION :

1/ Détachez les branches des Pak Choï et lavez-les.

Égouttez-les et coupez les branches en fine lamelle.

2 / Épluchez l'ail et le gingembre. Hachez-les finement. Coupez l'oignon.

3 / Dans une grande poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu vif.

Lorsque l'huile est bien chaude, rajoutez l'ail, le gingembre et l'oignon. Rajoutez le Pak Choï et faire sauter pendant 4 à 5 minutes.

4 / Rajoutez la sauce de poisson et faites encore revenir le tout pendant 2 à 3 minutes.

5 / Ciselez la ciboulette ou la coriandre et parsemez sur votre plat.



Note

Vous pouvez ajouter quelques champignons à votre poêlée.

Servir avec des spaghettis arrosés d'un filet d'huile d'olive pour avoir un plat complet.

