

Accompagnement

Préparation :

15 min

Cuisson: 10 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1 chou chinois
- 1 oignon rouge
- 100 g de germes de soja
- 3 càs de sauce soja
- 1 càc de sucre de canne
- 1 càc de purée de piment
- 1 càs d'huile végétale
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de racine de gingembre
- 3 càs de coriandre fraîche hachée

Suggestion:

Vous pouvez servir ces légumes sautés avec un plat de viande émincée aux oignons ou encore avec un morceau de tofu grillé. Comme boisson, je vous suggère une bière blanche additionnée d'un peu de jus de citron.

Chou chinois et germes de soja caramélisés au wok

- Coupez l'oignon en lamelles
- Effeuillez le chou chinois, puis, coupez chaque feuille en deux dans le sens de la longueur puis en deux dans le sens de la largeur.
- Rincez les germes de soja.
- Hachez finement l'ail et le gingembre
- Dans un wok, faites chauffer l'huile.
- Faites-y dorer l'ail et le gingembre pendant une minute
- Ajoutez en suite successivement l'oignon, le chou et les germes de soja. Faites sauter les légumes pendant quelques minutes.
- Mouillez avec la sauce soja et assaisonnez avec la purée de piment.
- Faites encore sauter les légumes pendant quelques minutes et terminez en ajoutant la coriandre.



Suggestion de présentation

the
peas
green food