

BOK CHOY SAUTÉ



Végétarien



Sans
arachides



Végétalien



Sans
lactose



Sans
gluten

- 6 bottes de bok choy
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de tamari
- Huile de canola
- Gingembre
- Graines de Sésame
- Sel, poivre

1. Hachez l'ail finement.
2. Coupez l'extrémité du bok choy et retirez les branches une par une puis les laver.
3. Les égoutter.
4. Dans une poêle chaude, versez l'ail et le gingembre.
5. Laissez revenir quelques secondes puis ajoutez le bok choy.
6. Ajoutez le tamari, un fond d'eau puis couvrir et laissez cuire 5 minutes.
7. Versez dans un plat, salez, poivrez, parsemez de graines de sésame.
8. C'est prêt !

Bon appétit !



4 personnes



Préparation :
10 minutes



Cuisson :
25 minutes

Vous aurez besoin de :

- une poêle (ou un wok)
- un couteau
- une passoire
- une planche à découper



Le bok choy ne se conserve pas longtemps. Quand vous l'achetez, mettez-le au réfrigérateur et essayez de le manger dans les 3 jours suivants. Lavez-le seulement quand vous vous apprêtez à le cuisiner.

