

Bok choy au sésame

On peut manger le Bok choy cru, cuit ou mariné. Il est recommandé de ne laver le Bok choy qu'au moment de l'utiliser. On commence par retirer le nombre de feuilles voulues et on coupe la base de chacune. On ajoute du Bok choy dans les soupes, on le gratine, on le mélange au riz ou on le sert comme légume d'accompagnement, à la chinoise, avec d'autres légumes orientaux.



Ingrédients :

- 800 g de mini bok choy, coupés en deux sur la longueur
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- ½ tasse d'eau
- 1 sachet d'épices* (10ml base de bouillon de poulet, 2,5ml sel et 2,5ml poivre)
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Préparation :

1. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer les bok choy dans les huiles jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
2. Ajouter l'eau et le sachet d'épices.
3. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Parsemer de graines de sésame.

Recette de Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5738-bok-choy-au-sesame>