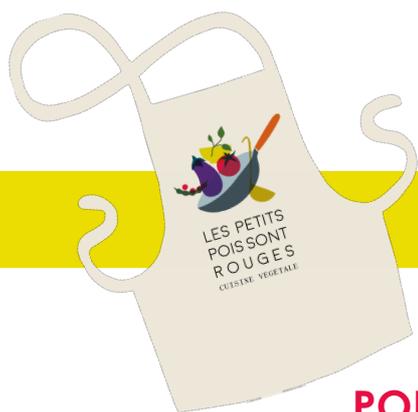




LES PETITS  
POISSONS  
ROUGES  
CUISINE VÉGÉTALE



## RECETTE – SEMAINE 2

### POELEE SHITAKES - CHOU PAK CHOI



30 min

#### INGRÉDIENTS

##### LÉGUMES



Shiitakes  
Pak choi

##### AUTRES



Oignon, ail, tamari, curcuma, Gingembre  
sel, huile olive, graines de sésame

#### PRÉPARATION



- 1 – Emincer les shiitakés sans les laver
- 2 – Découper un oignon
- 3 – Éplucher une gousse d'ail et la ciseler
- 4 – Râper un bout de gingembre frais
- 5 – Faire revenir le tout dans une poêle (ou encore mieux un wok) avec de l'huile d'olive et le curcuma
- 6 – Pendant ce temps, couper les choux (vert et blanc) en tronçons de 1 cm
- 7 – Sur le feu, déglacer au tamari et ajouter le chou
- 8 – Faire sauter pendant une dizaine de minutes à couvert et parsemez de graines de sésame avant de servir

**BON APPÉTIT !**

#### PETIT FOCUS



Chou de chine dit « pak choi » introduit en europe au XIX<sup>ème</sup> dont les feuilles peuvent se manger crues ou cuites.

*Nous vous proposons une cuisine bio et végétale, avec une partie des légumes produite sur notre ferme*