



PAK CHOÏ, CIRTON VERT ET GINGEMBRE LAMELLES D'ORANGES À LA CANNELLE « COMME AU MAROC »



20 min.



5-10 min.



1-2 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Michelle Gavin étant chez elle! Et entre deux contacts avec ses clients qu'elle continue à suivre à distance, elle profite avec son imagination pour nous proposer de jolies recettes originales et très goûteuses!

INGRÉDIENTS

- 3 choux pak choï
- 3 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 2 c. à soupe d'huile olive
- 1 c. à café huile de sésame
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- Un peu de coriandre

Dessert:

- 2-3 oranges sanguines et normales
- Cannelle en poudre
- et si nécessaire un peu de sucre brun ou de xylitol

MARCHE À SUIVRE

Lavez et émincez les pak choï entiers puis coupez-les en lamelles de 2 cm environ.

Hachez le gingembre, pressez l'ail et prélevez le jus des citrons verts.

Faites revenir l'ail et le gingembre dans l'huile d'olive sur feu vif en mélangeant sans arrêt.

Ajoutez les légumes et faites revenir 4-5 minutes en remuant souvent.

Ajoutez le jus de citron et la sauce soja et laissez encore mijoter quelques minutes que les légumes restent croquants.

Parsemez de graines de sésame et de coriandre et dégustez !

Dessert:

Pelez les oranges et coupez-les en fines tranches et disposez-les en rosace sur de belles assiettes. Saupoudrez de cannelle, si besoin de sucre brun ou xylitol et c'est prêt !

ASTUCES DU CHEF

Délicieux avec du poisson ou de la volaille et un féculent de votre choix.