

WOK DE CHOU FRISÉ

Référence : <https://canesentpasunpeulebrulela.fr/2019/01/11/wok-de-chou-frise/>

Voici un plat à base de chou frisé cuisiné au wok avec des saveurs asiatiques...

Ingrédients pour 4 personnes :

- 650 g de chou frisé.
- 3 petites tomates.
- 1 oignon finement haché.
- 1 c. à s. de graines de sésame.
- 1 c. à s. de sauce soja.
- 3 gousses d'ail, en ciseler 2 et enlever la peau du 3ème.
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé (5cm).
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame.
- sel, poivre.

Préparation :

1. Couper le chou en lamelles ;
2. Frotter le wok avec une gousse d'ail ;
3. Ajouter l'huile de sésame et chauffer à feu moyen ;
4. Ajouter l'oignon, laisser dorer ;
5. Ajouter l'ail ciselé, faite-le revenir ;
6. Ajouter le chou frisé ;
7. Verser 2 verres d'eau et faire cuire 20 min sur feu moyen ;
8. Ajouter le gingembre râpé et la sauce soja, poivrer ;
9. Ajouter les tomates coupées en morceaux ;
10. Poursuivre la cuisson 20 min sur feu doux ;
11. Dresser les assiettes et saupoudrer de graines de sésame.