



TROP CHOU CE BOK... CHOY

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Sauté, braisé, cuit à la vapeur ou même cru en salade, le pak-choi se décline à l'infini ! N'hésitez pas à l'associer à d'autres légumes, à du tofu ou à du poulet pour des plats savoureux et équilibrés.

Il ressemble à des baby côte de bette mais ne vous faites pas avoir, le pak-choi est plus doux que son cousin, plus juteux et n'a pas le goût terreux et parfois âpre.

En gros, mets du choi dans ton pack ;-)
tu seras pas déçu

**FAMILY LOVE
ON DIRAIT DES BETTES →**





POUR 4 PERSONNES

1 L BOUILLON DE LÉGUMES
2 PETITS CHOU PAK-CHOÏ
1 OIGNON
1 POIREAU
4 CHAMPIGNONS
1 BRANCHE DE CÉLERI
5 GOUSSES D'AIL
1 CS GINGEMBRE RÂPÉ
1 CS HUILE D'OLIVE
2 CS D'HUILE DE SÉSAME
2 CS SAUCE SOJA SUISSE
100G VERMICELLES DE RIZ
(OU DE BLÉ)
GOMASIO (OU SEL)

- Hâcher grossièrement l'oignon. Faire cuire 5-10 min dans une poêle avec l'ail écrasé et le gingembre émincé. Ajouter le poireau coupé en rondelles, les tiges blanches du pak-choï émincées (on réserve les feuilles pour plus tard), le céleri et les champignons. Faire cuire 5min et ajouter la sauce soja
- Verser les légumes dans une casserole et ajouter 1L de bouillon. Ajouter les feuilles de pak-choï et laisser mijoter 20-25min
- Incorporer les vermicelles de votre choix (ici de riz) et cuire 5min
- Servir dans une assiette à soupe et verser un filet d'huile de sésame

AVEC PLEIN DE TRUCS DEDANS

SOUPE ASIATIQUE





POUR 4 PERSONNES

- 150G RESTES DE PACK CHOI CUIITS
- 130G POUDRE D'AMANDE OU FARINE
- 60G CACAO EN POUDRE
- 100G SUCRE
- 1 CC POUDRE À LEVER
- ½ CC CAFÉ SOLUBLE (FACULTATIF)
- 2 GROS ŒUFS
- 80G BEURRE
- 1 CC EXTRAIT DE VANILLE
- 50G PÉPITES DE CHOCOLAT

- Réduire en purée lisse les restes de pak-choi
- Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amande, le cacao en poudre, le sucre, la poudre à lever et le café soluble (si utilisée).
- Incorporer les œufs, le beurre, la purée de pak-choi et l'extrait de vanille en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Incorporer délicatement les pépites de chocolat.
- Verser la pâte dans un moule graissé
- Cuire au four à 180°C pendant 12 à 18 minutes selon l'épaisseur de votre masse
- Piquer pour contrôler la cuisson
- Laisser les brownies refroidir et couper

SANS GLUTEN

BROWNIES ANTI GASPI





ON COMPTE 1 PIÈCE PAR
PERSONNE EN
ACCOMPAGNEMENT

OU PLUS, SI AFFINITÉ...

Couper le pack-choï en 2 dans le sens de la longueur.

Badigeonner de beurre toutes les faces des pak choï.

Passer les parties coupées dans la farine, dans l'œuf et dans les amandes, disposer sur une plaque préparée, faces coupées vers le haut.

Parsemer de thym et d'amandes effilées, saler.

Cuire au four préchauffé à 200°C pendant 10-15 minutes

PACK CHOÏ AUX AMANDES





POUR 4 PERSONNES

250ML BOUILLON POULE
2CC MAIZENA
2 GOUSSE D'AIL (OU
PLUS... SI TU AIMES)
1KG PAK-CHOI
SEL POIVRE
HUILE

Mélanger le bouillon avec la maizena
Dans une grande poêle, faire revenir à feu vif
l'ail haché pendant 20 secondes avec un peu
d'huile

Ajouter le pack choi effeuillé ou selon la taille,
coupé en 2 ou en 4 dans la longueur. Baisser le
feu.

Sauter pendant 2 minutes

Ajouter le bouillon en mélangeant. Le liquide
va épaissir

Assaisonner et servir

Il est possible de les cuire plus longtemps si
vous les voulez plus tendre



#UNETUERIE →
PAK-CHOI SAUTÉ À L'AIL





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

