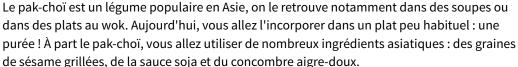


## Purée de pak-choï, lardons et piment rouge

Avec des graines de sésame grillées, de la sauce soja et du concombre aigre-doux







## **GINGEMBRE**

S'il vous reste du gingembre après le repas, mettez-en quelques fines lamelles dans une tasse et ajoutez de l'eau bouillante pour un bon thé maison.



Concombre \*



Pommes de terre



Detector de con



Piment rouge \*

Patate douce



Gingembre frais



Gousse d'ail



Pak-choï \*



Citron vert



Graines de



Lardons \*\*



Sauce soja









Taillez le concombre en fines lamelles.

Dans le saladier, mélangez le sucre et le vinaigre de vin blanc, puis ajoutez le concombre. Réservez. Pour les pommes de terre et les patates douces, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.



2 CUIRE ET COUPER
Pendant ce temps, épluchez les pommes
de terre et les patates douces, coupezles en gros morceaux et faites cuire 15 à
17 minutes à couvert. Égouttez et réservez
sans couvercle. Pendant ce temps, épépinez
le piment rouge et émincez-le. Épluchez le
gingembre et hachez ou râpez-le. Émincez
ou écrasez l'ail. Émincez le blanc et le vert du
pak-choï et réservez-les séparément. Coupez
le citron vert en quartiers.



GRILLER ET CUIRE
Faites chauffer la poêle à feu moyenvif et faites dorer les graines de sésame.
Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer les lardons sans huile 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirez-les de la poêle à l'aide de l'écumoire et réservez-les, mais laissez-y la graisse de cuisson.



CUIRE LE PAK-CHOÏ
Faites chauffer le même wok à feu moyen-vif, puis faites revenir l'ail, le gingembre et le piment 1 à 2 minutes dans la graisse des lardons. Ajoutez le blanc du pak-choï, puis poursuivez la cuisson 4 minutes. Ajoutez le vert et la sauce soja, puis faites cuire 1 minute de plus.



**5** PRÉPARER LA PURÉE Écrasez les pommes de terre et les patates douces au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez le beurre et un filet de lait pour plus d'onctuosité, puis salez et poivrez. Incorporez enfin le pak-choï, l'ail, le gingembre et le piment et écrasez le tout.



SERVIR
Servez la purée et garnissez avec les lardons et accompagnez le tout de quartiers de citron vert. Garnissez les concombres avec les graines de sésame et présentez-les avec la purée.

## INGRÉDIENTS

	,	,	,			
	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc) *	1/2	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre farineuses (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	225	450	675	900	1125	1350
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Pak-choï (pc) *	1/2	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					
* Conserver au réfrigérateur						

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	<b>POUR 100 G</b>
Énergie (kJ/kcal)	3192 / 763	409 / 98
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	13,4	1,7
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	25,0	3,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	2,7	0,3
ALLERGÈNES		

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter!