

Bok choy braisé, bouillon légumes |

Recette pour 4 personnes

Description

Technique de cuisson très accessible et rapide pour les légumes.

L'astuce du chef

Cette technique de cuisson peut s'adapter à beaucoup de légumes, la seule différence sera le temps de cuisson.

Accompagnez ces légumes d'une sauce de votre choix.

Ingrédients

Bok choy braisé

- 4 Unité(s) Bok choy
- 125 Ml Bouillon de légumes
- 1 Unité(s) Oignon vert

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Coupez les Bok choy en deux sur la longueur (ou en gros quartiers).

Émincez finement les oignons verts.

Préparez votre bouillon de légume.

Bok choy braisé

Chauffer le beurre (ou huile pour végétarien) dans une poêle assez grande à feu moyen-élevé. Y ajouter les Bok choy et les oignons verts.

Sautez 2-3 min jusqu'à ce que les Bok choy prennent de la couleur, puis ajoutez le bouillon et cuire à découvert environ 3 min jusqu'à ce que le liquide soit réduit et les Bok choy tendres, mais encore al dente.

Bon appétit!