



Purée de pak-choï, lardons et piment rouge

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



 Total : 25-30 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Le pak-choï est un légume populaire en Asie, on le retrouve notamment dans des soupes ou dans des plats au wok. Aujourd'hui, vous allez l'incorporer dans un plat peu habituel : une purée ! À part le pak-choï, vous allez utiliser de nombreux ingrédients asiatiques : 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 farineuses



Patate douce



Piment rouge ✨



Gingembre frais



Gousse d'ail



Pak-choï ✨



Citron vert



Graines de sésame



Lardons ✨



Sauce soja

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, poêle, saladier, écumoire et presse-purée.

Recette de **purée de pak-choï, lardons et piment rouge** : c'est parti !



1 MARINER LE CONCOMBRE

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.



4 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.



2 CUIRE ET COUPER

Pendant ce temps, épluchez les **pommes de terre** et les **patates douces**, coupez-les 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.



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.



3 GRILLER ET CUIRE

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif 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.



6 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.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc) *	½	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) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	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)	½	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)	½	1	1½	2	2½	3
Lait					Un filet	
Poivre et sel					Au goût	

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
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 !