

Pac choï sautés, version Sylvain

Pac choï (1 gros, 2 moyens ou des minis)

1 oignon moyen (ou 3 oignons verts)

1/2 piment fort (au goût)

2 gousses d'ail pilées (ou 2 fleurs d'ail hachées)

2 c. à table d'huile végétale

1 c. à table d'huile de sésame

2 c. à table de tamari (ou sauce soya)

1/2 t. de noix de cajou

Variante : Ajouter 1 ou 2 poivrons en lanières aux étapes 3 et 5.



- 1) Faire griller les noix de cajou dans un poêlon antiadhésif sans huile, à feu moyen. Réserver.
- 2) Séparer les tiges de pac choï des feuilles. Couper les tiges en lamelles dans le sens de la largeur et couper les feuilles en lanières grossières.
- 3) Couper les oignons en rondelles.
- 4) Retirer les graines du demi piment fort et le hacher en tout petits dés (environ 1 c. à table pour un plat assez piquant).
- 5) Faire chauffer les huiles dans le poêlon à feu moyen-vif. Y mettre les tiges de pac choï, le piment et l'oignon. Faire revenir 5 minutes environ.
- 6) Ajouter les feuilles de pac choï, l'ail, les noix et faire revenir 3-4 minutes.
- 7) Ajouter le tamari, touiller et faire revenir 1-2 minutes.