

Côtes de bettes à l'asiatique

Petit travail pour grand arôme !



15 Min.

Temps de préparation



15 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES :

1 cs d'huile de colza

600g de côtes de bettes jeunes **De saison**

4 cs de sésame

sel

1 pincée de piment en poudre

1/2 cc de graines de cumin, pillées

2 cs d'huile de sésame grillé

Voici comment faire

1 de 1

PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir à feu moyen les côtes de bettes avec le sésame pendant env. 7 minutes en remuant jusqu'à ce que les feuilles retombent. Assaisonner et verser l'huile de sésame dessus. Servir.

Servir avec du poulet ou du tofu.