



Recette

Pois mange-tout à la vapeur avec du soja et du miel

Un accompagnement croquant et épicé.

15 Min.

Temps de préparation



15 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES

0,5 dl de sauce de soja

1cs de miel

500g de pois mange-tout

1/2 cs de sésame blanc

1/2 cs de sésame noir

1cc de fleur de sel

Voici comment faire

1 de 1

PRÉPARATION Verser la sauce de soja et le miel dans une casserole et faire cuire pendant 2 à 4 minutes jusqu'à obtention d'un genre de sirop. Placer le panier à étuver dans la casserole, ajouter un peu d'eau et répartir les pois mange-tout sur le panier. Faire cuire à la vapeur les légumes recouverts pendant 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres. Sortir les pois mange-tout, les mettre sur un plat, verser le mélange de soja et de miel dessus et mélanger. Mélanger le sésam et le miel et saupoudrer les pois mange-tout avec.