

Portions – 4 en accompagnement

Préparation – 15 minutes

Cuisson – 15 minutes

## Bok choy à la vinaigrette carotte, sésame et orange

### ingrédients

- + 1 livre de bok choy coupés en 2 ou en 4 (dépendant de la grosseur)
- + 1 c. à table d'huile végétale ou d'huile de sésame nature
- + 2 tasses de champignons shiitake ou de Paris tranchés
- + 4 carottes moyennes râpées
- + 2 c. à soupe de jus d'orange
- + 1 c. à soupe de tahini \*
- + 1 ½ c. à thé de tamari ou de sauce soya réduite en sel
- + 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- + 1 c. à soupe de graines de sésame grillées (facultatif)

\* Le tahini est du beurre de sésame, utilisé principalement dans la cuisine moyen-orientale. Il pourrait être remplacé par une cuillère à soupe de yogourt nature dans laquelle on mettrait une cuillère à thé d'huile de sésame grillée

### directions

- ☑ Préparer une marguerite afin d'y faire étuver les bok choy pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ☑ Afin de préserver la couleur verte du légume, vous pouvez déposer les bok choy cuits dans un bain de glace afin d'arrêter la cuisson. Bien éponger les bok choy.
- ☑ Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Y ajouter les champignons tranchés. Saler et poivrer. Laisser cuire en brassant quelques minutes jusqu'à tendreté.
- ☑ Dans un bol fouetter le jus d'orange, le tahini, le tamari et le gingembre. Y ajouter les bok choy, les champignons et les carottes. Bien mélanger.
- ☑ Servir avec les graines de sésame en garniture.

***Cette recette accompagne bien les mets asiatiques en général***

Recette de Whole food markets  
Adaptée par Isabelle Ouellet