

Sauté de bettes et carottes, gingembre et soja

Quantité

2 personnes

Ingrédients

- 400 g de bettes
- 400 g de carottes
- 200 g d'oignons
- sauce soja
- un morceau de gingembre de 2-3 cm
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre



Préparation

1. Séparez les côtes des blettes des feuilles ; coupez les côtes en morceaux, et les feuilles en lanières d'environ 1-2 cm ;
2. Hachez les gousses d'ail ;
3. Émincez finement les oignons ;
4. Pelez et hachez (ou râpez) le gingembre ;
5. Coupez les carottes en bandes avec un économiseur ;
6. Chauffez 1 filet d'huile dans une poêle ;
7. Faites suer les oignons émincés et l'ail haché ;
8. Ajoutez les bettes et cuire 5 min à couvert en remuant régulièrement ;
9. Ajoutez les carottes et cuire 10 min à couvert en remuant régulièrement ;
10. Ajoutez le gingembre haché et un filet de sauce soja puis mélangez bien ;
11. Rectifiez l'assaisonnement et servir chaud ;
12. Bon appétit !

