

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

POIS GOURMANDS POMMES , AIL & GINGEMBRE



300 gr. de pois mange tout (prenez soin d'enlever la nervure ou filament de la cosse)

3 gousses d'ail sans le germe tranchées finement

2 c. à table de gingembre frais râpé

2 c. à table d'huile d'olive

3 à 4 c. à table d'eau

1 à 2 c. à thé de sauce soya "KIKKOMAN"

1 c. à table d'huile de sésame

1 pomme coupée en quartiers ou en dés

Poivre au goût

Dans un poêlon à feu moyen vif, faire tomber l'ail et le gingembre dans l'huile d'olive en remuant régulièrement environ 2 minutes, juste le temps de ramollir et de faire sortir les parfums.

Ajouter les pois mange tout, l'eau, diminuer le feu à moyen doux et couvrir.

Compter environ 4 minutes le temps de permettre aux pois de cuire tout en restant

"Al dente". (Terme italien pour dire légèrement croquant sous la dent)

Retirer du feu et ajouter ensuite la sauce soya et l'huile de sésame.

Poivrer au goût et saler si besoin mais la sauce soya devrait suffire.

Ajouter les pommes et servir.

Le pois mange tout est aussi appelé pois gourmand..... c'est juste pour faire plus chic!!!

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM