KIKKOMAN

Salade croquante de pousses aux graines de sésame

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

500 g	de choux de Bruxelles
1 litre	d'huile végétale pour la friture
2	citrons verts
3 càs	de bouillon de légumes
1	piment rouge, haché
10 g	de galanga ou de gingembre, haché
1	petite tige de citronnelle, hachée très finement
1 càs	brown cane sugar (alternative: palm sugar)
4 càs	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
50 g	de graines de sésame blanc

PRÉPARATION

Étape 1

500 g de choux de Bruxelles
Retirer les feuilles extérieures des choux, couper la tige, puis inciser la tige en forme de croix sur environ 1 cm de profondeur. Couper les gros choux en deux.

Étape 2

1 litre d'huile végétale pour la friture
Faire chauffer l'huile dans un grand wok. Dès qu'une feuille de chou germé forme immédiatement des bulles au contact de l'huile, celle-ci est suffisamment chaude (environ 175 °C). Faire frire les choux germés en deux fois pendant environ 4 minutes chacun, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Les retirer du wok et bien les égoutter.

Étape 3

2 citrons verts - **3 càs** de bouillon de légumes - **1** piment rouge, haché - **10 g** de galanga ou de gingembre, haché - **1** petite tige de citronnelle, hachée très finement - **1 càs** de sucre de canne brun (alternative : sucre de palme) - **4 càs** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Presser les citrons verts. Porter le bouillon de légumes à ébullition avec le piment, le gingembre, la citronnelle et le sucre. Retirer du feu et incorporer la sauce Teriyaki Kikkoman à l'ail, la sauce soja Kikkoman et le jus de citron vert pour obtenir une marinade.

Étape 4

50 g de graines de sésame blanc
Verser la marinade teriyaki sur les choux de Bruxelles chauds. Faire griller les graines de

sésame dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée claire, en remuant fréquemment, puis les saupoudrer sur la salade. Servir chaud ou froid.