

Wok de blettes à la coco



4 pour
personnes



10' préparation

20' cuisson

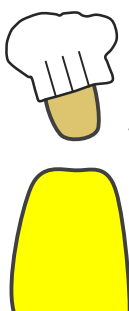
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 botte de blettes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 cl de crème de coco
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 verre d'eau
- Sel-poivre
- Épices au choix (curry)



- 1 Rincez les blettes sous l'eau. Puis émincez les finement (tiges et feuilles). Vous pouvez également ne mettre dans ce plat que les feuilles. Peler et émincer les 3 gousses d'ail, l'oignon et le gingembre frais.
- 2 Faites chauffer un wok avec de l'huile d'olive, ajoutez l'ail, les blettes émincées et le gingembre.
- 3 Gardez sur feu vif environ cinq minutes tout en remuant puis ajouter l'eau.
- 4 Couvrir, laisser sur feu vif le temps de l'ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 8 à 10 minutes en y ajoutant les épices de votre choix.
- 5 Pour finir, ajouter la crème de coco puis assaisonner avec le sel, le poivre. Garder sur feu vif une minutes puis éteindre, c'est prêt !



Bon appétit !