

Poireaux sauce asiatique recette cookeo



Poireaux sauce asiatique recette cookeo

120 CALORIES 3 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 Blancs de poireaux (comptez 800 g)

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile de sésame ou huile de tournesol

1 cuillère à soupe de graines de sésame dorées

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin .

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les blancs de poireaux en rondelles et déposez les dans la cuve .

Versez 200 ml d'eau

Salez et poivrez

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Pendant la cuisson mélangez dans un bol la sauce soja, l'huile ,les graines de sésame, le vinaigre de vin .

Versez la sauce sur les poireaux que vous avez égouttés. Laissez refroidir à l'air libre puis au frigo pendant 2 à 3h