

# Bok Choy sauté au sésame et omelette

Bonjour à toutes et tous,

Peut être éprouvez-vous la même impression – Je trouve que la 2e partie de Janvier est toujours fatiguant. Nous avons passé l'euphorie des fêtes. Généralement un « bobo de l'hiver » est passé par là. Le travail a bien redémarré. Et nous nous retrouvons le soir de la fatigue et avec un manque d'enthousiasme pour les tâches du quotidien. Ces moments là, je botte en touche de la simplicité pour la cuisine.

La recette que je vous propose aujourd'hui est pile dans cette tendance et pile dans la saison. Vous le savez sans doute, l'hiver est la saison parfaite des **choux** qu'ils soient français ([chou fleur](#), [chou rouge](#)..) ou d'origine asiatique ([Bok-choy](#), [pe-tsai](#),...). Ces derniers ne sont pas ultra courants dans les étals (du Gers et sans doute d'ailleurs) mais ils sont une excellente opportunité de changer.

Bref, courant janvier, j'ai pu mettre la main sur de jolis **Bok-choy Ou PakChoi** (Selon [wikipedia](#), ce sont le même), des choux à l'allure de blette. La simplicité de la cuisine de ce chou m'a beaucoup plu et il m'a semblé idéal de m'en préparer, sautés, avec une touche de sésame, et une omelette express. Le plat peut paraître ultra simple mais je vous assure m'être régalee. Le chou est très doux, avec des parties croquantes et des parties fondantes. Il fonctionne très bien avec le sésame/ L'omelette apporte du crémeux dans l'assiette. Ce plat est direct monté dans mes « bons plans » de la saison.

J'avais donc envie de partager l'idée de ce **bok choy sauté et omelette** avec vous. Cela pourra vous donner des idées pour l'hiver et/ou les moments de flemme de cuisine. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !





- Bok Choi sauté au sésame -

& Omelette



# Recette : Bok Choy sauté au sésame et omelette

**Saison de la recette : Hiver**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

## # Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 gros chou bok-choy
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousse d'ail
- 3 cuillérées à soupe de graines de sésame doré
- sel, poivre

Pour l'omelette

- 4 oeufs
- 200 ml de lait
- sel, poivre
- 1 à 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive

## # Réalisation

### **Etape 1 : Préparation du bok-choy**

- Détachez les feuilles du pied, lavez-les et égouttez soigneusement. AU besoin retirez les parties abîmées des feuilles

- Épluchez et hachez l'ail.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile. Une fois celle-ci chaude, ajoutez l'ail et les feuilles de bok-choi. Faites revenir pendant 5 à 10 minutes selon la taille des feuilles, en remuant régulièrement
- Ajoutez le sésame, mélangez et laissez au chaud.

## **Etape 2 : L'omelette**

- Battez les oeufs en omelette avec le lait. Salez et poivrez.
- Faites chauffer une crêpière huilée. Une fois celle-ci chaude, versez l'omelette.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les bords se détachent de la poêle, et ajustez le moelleux de l'omelette à votre convenance.
- Roulez là avant de placer dans les assiettes

Service : Répartissez le chou et l'omelette roulée. Servez aussitôt

## **# Astuces**

- Le sésame fonctionne vraiment très bien avec le chou. Vous pouvez aussi ajouter des graines de lin ou de tournesol.
- Pour les gros appétits, n'hésitez pas à préparer du riz à côté



Bok Choy sauté au sésame et Omelette

---