



Sigeumchi namul

Épinards au sésame

Pour
4 pers.

Préparation : 5 min. • Cuisson : 2 min.

Ingrédients

- 400 g d'épinards (feuilles et branches)
- Sel

Assaisonnement

- 2 cuillerée à café de ciboule
- 1/2 cuillerée à café d'ail
- 1 cuillerée à café de graines de sésame
- 3 cuillerée à soupe de sauce soja
- 3 cuillerée à soupe d'huile de sésame

Préparation

- Lavez les épinards. Faites-les blanchir environ 2 min dans 1,5 litre d'eau bouillante avec 1 cuillerée à café de sel, puis rincez-les brièvement à l'eau froide. Évacuez l'eau en les pressant fermement dans une passoire.
- Coupez-les en lanières de 7 à 10 cm de longueur, puis mettez-les dans un saladier et mélangez-les avec tous les ingrédients de l'assaisonnement. Rectifiez l'assaisonnement en sel et servez.

D'autres légumes-feuilles peuvent se cuisiner de la même manière : cresson, mâche, blette (partie verte) ou fanes de radis. Selon l'épaisseur des feuilles et des tiges du légume choisi, ajustez le temps de cuisson.

