



Kongnamul

Pousse de soja au sésame et au piment

Pour
4 pers.

 Préparation : 10 min. • Cuisson : 3 min.

Ingrédients

- 300 g de pousses de soja
- 1 cuillerée à soupe de ciboule
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillerées à café de gochugaru (poudre de piment coréen)
- 1 cuillerée à café de graines de sésame
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- Sel

Préparation

- ❖ Ôtez le bout fibreux des pousses de soja et lavez-les.
- ❖ Faites-les blanchir à découvert pendant environ 4 minutes 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 entre vos mains.
- ❖ Hachez la ciboule et écrasez l'ail.
- ❖ Mettez les pousses de soja dans un saladier, mélangez-les avec l'ail, la ciboule, l'huile de sésame, les graines de sésame et le gochugaru et servez.

Si vous conservez les pousses de soja crues, mettez-les à l'abri de la lumière pour éviter que la "tête" ne verdisse et crée de l'amertume.

