



Légumes variés
Gomen wat



55 min **15 min** **40 min** **0** **164**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
gomen wat**

500 g **Chou(x) frisé(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Gingembre frais**
1 **Citron(s)**
0.5 c. à café **Curcuma**
0.5 c. à café **Paprika**
0.5 c. à café **Quatre-épices**
1 **Sel**
3 c. à soupe **Huile d'arachide**
30 cl **Eau**

Étape 1

Préparation du gomen wat

- 1 Emincer finement le chou, le rincer à l'eau froide et l'égoutter à l'aide d'une passoire.
- 2 Le mettre dans un faitout et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes. L'égoutter à l'aide d'une passoire.
- 3 Eplucher l'oignon puis le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Couper le poivron en lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Écraser les gousses d'ail à l'aide d'un presse-ail. Peler le gingembre à l'aide d'un économe et le râper à l'aide d'une râpe.
- 6 Faire chauffer l'huile dans le faitout et y faire suer les oignons, l'ail et le poivron pendant 10 minutes sur feu moyen. Assaisonner de sel, paprika, curcuma et quatre-épices. Mélanger.
- 7 Prélever le jus du citron à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans le faitout. Ajouter le gingembre râpé et mélanger.
- 8 Ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

- 9 A la fin de la cuisson, ajouter le chou égoutté et bien mélanger. Maintenir au chaud jusqu'à dégustation.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser le gomen wat dans des bols individuels et déguster chaud.