

Namul de fougères

Pour 2 personnes

Origine: Corée

Préparation : 5 minutes

Facile

Ingrédients

- 400 grammes de crosses de fougères (*osmonda regalis*)
- 1 pincée de gros sel pour la cuisson,
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame,
- 2 cuillères à soupe de sauce soja,
- 1 petite gousse d'ail,
- 1 cuillère à café de gomasio (sel de sésame)
- 1 piment rouge au vinaigre

Préparation

- Lavez les crosses.
- Plongez les pendant 3-4 minutes dans un litre d'eau bouillante salée, les crosses doivent rester fermes.
- Essorez les dans un panier à salade ou avec un linge propre.
- Préparez la sauce dans un saladier avec l'huile de sésame, la sauce soja et la gousse d'ail hachée.
- Mélangez la aux crosses.
- Saupoudrez de gomasio et du piment haché.

A déguster chaud ou froid.

Retrouvez d'autres recettes sur
www.floratrek.fr