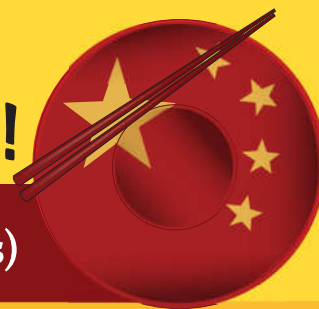


Ma cuisine facile!



C
H
I
N
E

Kai-lan en sauce huître (Brocoli Chinois)

- Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 bottes de Kai-lan (brocoli chinois),
- 60ml de sauce huître,
- 1 gousse d'ail hachée,
- 1 c. à soupe et demi de sauce soja supérieure claire **Pearl River Bridge**,
- 1 c. à soupe de sucre,
- 1 c. à soupe d'huile végétale,
- 2 à soupe d'huile de sésame **YEO'S**.

- Préparation

1. Séparer toutes les branches, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Couper les feuilles qui sont trop longues.
2. Mélanger la sauce huître, la sauce soja claire, l'ail et le sucre dans un bol jusqu'à ce que le sucre soit dissout.
3. Cuire les branches et feuilles de Kai-lan pendant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante jusqu'à ce que le légume s'attendrisse tout en restant croustillant, puis égoutter les légumes. Disposez-les dans un plat.
4. Dans un wok, chauffer l'huile végétale et l'huile de sésame à feu vif pendant 30 secondes, puis la verser sur les légumes. Enfin, versez la sauce préparée en étape n°2 sur les légumes et servir.



Huile de sésame YEO'S
125031



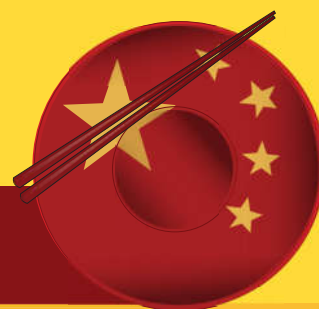
Sauce soja foncée supérieure
Pearl River Bridge
124361



TANG FRÈRES

简单美味食谱

蚝油芥兰



中国料理

食材准备(4人份):

- 2颗芥兰
- 60毫升蚝油
- 1瓣大蒜切碎
- 1,5汤匙珠江桥鲜味生抽
- 1汤匙糖
- 1汤匙植物油
- 1汤匙杨协成麻油

步骤:

- 1) 将芥兰枝叶掰开，整理后拦腰切成两半，切掉过长的叶子。
- 2) 准备调料,将蚝油，鲜味生抽，大蒜和糖在碗中混合，搅拌至糖融化。
- 3) 将切好的芥兰放入开水中煮2到3分钟，直至变软脆状后沥干放置一旁待用。
- 4) 锅中加入植物油和麻油，明火炒30秒钟，倒入煮好的芥兰翻炒。最后淋上准备好的调料，即可食用。



Huile de sésame YEO'S
125031



Sauce soja foncée supérieure
Pearl River Bridge
124361



陳氏百貨商場