

Fèves germées à la coréenne (Kongnamul)



Découvrez les délices authentiques de la Corée avec notre recette de Fèves germées à la coréenne (Kongnamul). Une explosion de saveurs exotiques et une touche de fraîcheur vous attendent dans chaque bouchée.

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 4

Glucides 4

Fibres 2

Protéines 4

Sodium 150

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de fèves germées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium (version sans gluten : sauce tamari sans gluten)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment rouge (*facultatif*)

Préparation

1. Remplir une grande casserole d'eau et amener à ébullition à feu vif.
2. Ajouter les fèves germées et laisser cuire de 2 à 3 minutes, puis égoutter.
3. Dans un moyen bol, combiner la sauce soya, le vinaigre et l'huile. Ajouter les fèves germées et les graines de sésame et bien mélanger. Ajouter les flocons de piment rouge (facultatif) pour un résultat épice.
4. Peut être servi chaud, tiède ou froid comme accompagnement d'un plat riche en protéines tel que notre recette de [poulet grillé à la citronnelle vietnamien](#).

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse