

Translations:Sciences Participatives : Elevage de grillons comestibles/147/fr

1. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les grillons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, environ 5 minutes.
4. Réduisez le feu et ajoutez le miel et la sauce soja, mélangez bien pour enrober les grillons.
5. Continuez à cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe et caramélise légèrement.
6. Saupoudrez de graines de sésame et mélangez.
7. Servez chaud en apéritif ou en accompagnement.