

Riche en fibres et vitamines C, le chou blanc se déguste cru ou cuit. Pour le choisir : ses feuilles doivent être lisses et crisser sous vos doigts.



Chou épicé

1 petit chou blanc
1 cuillère à soupe de beurre clarifié
1 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de coriandre
1 gousse d'ail
1 oignon
50 g de noix de coco râpée
50 g de raisins secs



Commencez par émincer finement le chou blanc ainsi que l'oignon et l'ail. Faites fondre, dans une sauteuse le beurre clarifié et faites revenir les graines de cumin, le curcuma, la coriandre, le curry et l'ail. Au bout de quelques minutes, faites revenir la noix de coco râpée et les raisins secs puis le chou et l'oignon. Laissez mijoter entre 10 et 15 mn jusqu'à ce que le chou soit tendre. Servez ce chou froid ou chaud accompagné d'une viande blanche.

Riche en fibres et vitamines C, le chou blanc se déguste cru ou cuit. Pour le choisir : ses feuilles doivent être lisses et crisser sous vos doigts.



Chou épicé

1 petit chou blanc
1 cuillère à soupe de beurre clarifié
1 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de coriandre
1 gousse d'ail
1 oignon
50 g de noix de coco râpée
50 g de raisins secs



Commencez par émincer finement le chou blanc ainsi que l'oignon et l'ail. Faites fondre, dans une sauteuse le beurre clarifié et faites revenir les graines de cumin, le curcuma, la coriandre, le curry et l'ail. Au bout de quelques minutes, faites revenir la noix de coco râpée et les raisins secs puis le chou et l'oignon. Laissez mijoter entre 10 et 15 mn jusqu'à ce que le chou soit tendre. Servez ce chou froid ou chaud accompagné d'une viande blanche.

*On se
chouchoute !*



FORT&VERT
ZI ARTOIPÔLE 62223 FEUCHY
www.fortetvert.fr

*On se
chouchoute !*



FORT&VERT
ZI ARTOIPÔLE 62223 FEUCHY
www.fortetvert.fr