

RECETTE

Chou chinois au thym

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 500g de pommes de terre
- un peu de beurre
- quelques brins de thym
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Préparation:

- 1- Couper le chou chinois en morceaux.
- 2- Eplucher les pommes de terre et couper-les en gros dés. Puis piler l'ail.
- 3- Mettre le tout dans une marmite à fond épais avec le beurre, le thym, sel, poivre et mélanger.
- 4- Couvrir et faire cuire à feu doux 45 minutes environ.

Se plat se marie très bien avec un rôti de bœuf
ou un filet mignon de porc.

RECETTE

Salade de chou chinois

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 2 carottes
- 1 filet de poulet
- 1 radis noir
- une vinaigrette avec du vinaigre de pomme



Préparation:

- 1- Faire revenir le filet de poulet à la poêle puis couper-le en petits morceaux.
- 2- Couper le chou chinois en morceaux. Tailler les carottes et le radis noir en fines lamelles.
- 3- Faire la vinaigrette avec du vinaigre de pomme.
- 4- Mélanger le tout dans un saladier et laisser mariner une demi-heure avant de servir.



Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniforme.fr / Facebook : Uniforme



Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniforme.fr / Facebook : Uniforme

RECETTE

Chou chinois aux lardons

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 2 petits choux chinois
- 350g de lardons
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 4 c à soupe de graisse de canard ou de saindou

Préparation:

- 1- Couper le chou en tronçons de 3 à 4 cm.
- 2- Peler et émincer finement l'oignon et l'ail.
- 3- Dans une sauteuse, faire chauffer la graisse pour faire revenir l'ail, l'oignon et les lardons. Ajouter ensuite les tronçons de chou. Mélanger puis laisser colorer.
- 4- Remuer, couvrir puis laisser mijoter quelques minutes, plus ou moins longtemps selon votre préférence pour la cuisson du chou (croquant ou fondant).

Servir aussitôt.



RECETTE

Sauté de chou chinois aux saucisses

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 2 grosses saucisses (porc ou volaille)
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail

Préparation:

- 1- Dans un premier temps hacher le chou chinois en petits morceaux puis le nettoyer et le mettre de côté.
- 2- Couper les saucisses en plusieurs morceaux puis faire revenir dans une marmite jusqu'à ce que les saucisses soient bien dorées.
- 3- Pendant ce temps couper l'oignon et l'ajouter aux saucisses.
- 4- Piler l'ail et ajouter le dans la préparation.
- 5- Mettre le chou chinois haché dans votre marmite avant d'assaisonner à votre convenance.
- 6- Laisser mijoter une quinzaine de minutes avant de servir.

