Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

CHOU KALE, À LA POMME ET À LA GRENADE :

INGRÉDIENTS
pour 2 personnes

- 300 gr de chou kale ou chou frisé
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme reinette
- 1 poivron rouge
- 40 gr de graines de grenade
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Note

Vous pouvez remplacer le chou kale pour du chou frisé.

PRÉPARATION :

1/ Retirez la nervure centrale et filandreuse de chaque feuille de chou, en vous aidant d'une paire de ciseaux, d'un couteau d'office ou simplement de vos mains. Hachez grossièrement au couteau les feuilles, lavez-les à grande eau, puis essorez-les.

2 / Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Mettez le chou grossièrement haché dans la casserole et laissez cuire pendant 8 minutes.

3 / Pendant que le chou cuit, préparez le reste des ingrédients. Epluchez puis émincez l'oignon rouge et la gousse d'ail. Epluchez la pomme, retirez le coeur et les pépins puis coupez-la en dés. Ouvrez la grenade et détachez les grains.

4 / Lorsque le chou est cuit, égouttez-le soigneusement.

5 / Dans une poêle ou un wok bien chaud, Versez l'huile d'olive, y déposez l'oignon et l'ail émincés, laissez cuire 3 mn sans coloration.

6 / Ajoutez les pommes, salez, poivrez, et poursuivez la cuisson 3 mn en remuant. Ajoutez le chou kale égoutté. Salez et poivrez à nouveau. Faites revenir à feu vif 5 mn.

7 / Au dernier moment ajoutez les graines de grenade, remuez bien. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire puis servez bien chaud.