

Les recettes du **LE POTAGER**

Coudoux

COLOMBO de CHOU :

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

- 1/2 chou vert
- 1 morceau de gingembre
- 1 c.à.c. d'huile de coco
- 1 c.à.s. de pâte de colombo
- 1 yaourt nature au soja
- 1 c.à.s. de maïzena ou de farine
- 400g de graines de sarrasin



Note

Vous pouvez remplacer le chou vert par du chou frisé, chou-fleur ou chou kale.

PRÉPARATION :

- 1/** Faites cuire votre sarrasin. Versez vos graines dans de l'eau bouillante et laissez les sur le feu 5 minutes. Éteignez le feu, couvrez votre casserole et laissez vos graines continuer de gonfler tranquillement pendant une dizaine de minutes. Egouttez enfin votre sarrasin et réservez.
- 2/** Epluchez votre morceau de gingembre et coupez-le en petit morceaux. Rincez votre chou et coupez-le en lamelles.
- 3/** Dans une grande casserole, faites revenir les morceaux de gingembre dans de l'huile de coco. Ajoutez votre chou. Recouvrez le tout d'eau, puis mettez-y votre cuillère de colombo. Laissez sur le feu une quinzaine de minutes. Mélangez la maïzena dans un peu d'eau et ajoutez-la à votre colombo de chou.
- 4/** Laissez sur le feu 5 minutes.
- 5/** Mélangez bien votre sarrasin à votre chou. Juste avant de servir mettez votre yaourt dans votre colombo. Servez bien chaud !!!!

P

Primeur Épicerie fine