



## Poêlée au chou

### Description

Envie d'un accompagnement sain et qui change ? Cette poêlée au chou, carottes et pommes de terre est la recette parfaite ! Elle est savoureuse et pleine de vitamines. En plus, elle fait partie des [recettes express](#), prêtes en moins de 30 minutes ! Elle vient compléter un plat de viande grillée ou encore une galette végétarienne. Je la prépare avec du chou blanc, mais on peut aussi la faire avec du chou vert. Par ici la recette

[!/\[vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_column width= »2/3?\[/vc\\_single\\_image image= »3006? img\\_size= »full » onclick= »zoom »\[/vc\\_column\]/\[vc\\_row\]\[vc\\_row\]\[vc\\_column\]\[vc\\_column\\_text\]](#)

### Recette de la poêlée au chou

[\[/vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_row\]\[vc\\_row equal\\_height= »yes » content\\_placement= »top » css= ».vc\\_custom\\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »\[/vc\\_column width= »1/4?\[/vc\\_column\\_text\]4 pers\[/vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_column width= »1/4?\[/vc\\_column\\_text\]Préparation 10 min\[/vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_column width= »1/4?\[/vc\\_column\\_text\]Cuisson 20 min\[/vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_column width= »1/4?\[/vc\\_column\\_text\]Niveau facile\[/vc\\_column\\_text\]/\[vc\\_column\]\[vc\\_row\]\[vc\\_row\]\[vc\\_column width= »1/3?\[/vc\\_column\\_text css= ».vc\\_custom\\_1588700029527{background-color: #f0f0f0 !important;} »\]](#)

### Ingrédients

- 300g de chou blanc (juste les feuilles)
- 400g de pommes de terre
- 300g de carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. D'abord, éplucher les pommes de terre et les carottes. Couper les pommes de terre en rondelles et les carottes en bâtonnets et l'oignon en lanières.
2. Faire chauffer une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile. Y verser les carottes et laisser dorer 3 minutes, puis ajouter les pommes de terre et ensuite l'oignon et l'ail écrasé.
3. Couvrir et laisser cuire 7 à 10 minutes à feu moyen. Pendant la cuisson, verser un peu d'eau dans le fond de la poêle. Cela permet une cuisson plus uniforme des légumes et empêchera la poêle d'accrocher. Répéter l'opération plusieurs fois si nécessaire.
4. Pendant ce temps, laver les feuilles de chou et les couper en lanières de 2 cm. Les ajouter ensuite à la poêle une fois les pommes de terre cuites. Pour cette recette, je ne blanchis pas le chou, je le mets cru directement dans la poêle.
5. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 5-7 min de plus.
6. Une fois le chou tendre, c'est prêt ! Servir chaud.

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Trucs et astuces pour réussir la poêlée au chou

- Vous pouvez ajouter 200g de lardons à la recette. Dans ce cas, faire revenir les lardons dans la poêle puis ajouter les carottes et suivre les étapes de la recette. Dans ce cas, je ne mets pas de matière grasse dans la poêle, car la graisse des lardons suffit amplement.
- Si vous en avez, n'hésitez pas à ajouter quelques herbes fraîches : thym, persil... Cela parfamera d'autant plus votre plat.

[/vc\_column\_text]/[vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message]/[vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1588699902438-85879ccb-123c-7? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][/vc\_column][vc\_row]

## CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

### **POST TAG**

1. accompagnement
2. légumes
3. recette express
4. recette vegan
5. sans gluten
6. sans lactose
7. végétarien

### **Categorie**

1. Coin salé
2. Plat

### **Tags**

1. accompagnement
2. légumes
3. recette express
4. recette vegan
5. sans gluten
6. sans lactose
7. végétarien

### **date créée**

11/05/2020

### **Auteur**

admin

default watermark