



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