



Poêlée de chou kale et champignons

Description

Cette recette de poêlée de chou kale et champignons accompagne très bien tous les types de plats. En plus d'ajouter de jolies couleurs, faites le plein de protéines, vitamines (vitamine C), minéraux, fer et oméga 3. C'est vraiment un super aliment : 100g de chou kale apportent plus de calcium qu'un verre de lait ! Il n'y a pas besoin de blanchir le chou pour cette recette, ce qui permet de la préparer en un temps record. Fan de chou ?

Regardez les recettes de [Poêlée au chou](#) et [Salade de chou-rave colorée](#)

.

onclik= »zoom »

Recette de poêlée de chou kale et champignons

4 pers

Préparation 10 min

Cuisson 15 min
Niveau facile

Ingrédients

- 1 oignon

- 2 gousses d'ail
- une dizaine de feuilles de chou kale
- 150g de champignons frais (type champignons de paris)
- sel, poivre

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. D'abord, éplucher et émincer l'oignon, réserver. Ensuite, laver les champignons et les couper grossièrement.
2. Préparer ensuite le chou. Laver chaque feuille, enlever les côtes et couper les feuilles en bandelettes.
3. Faire chauffer une poêle à feu moyen-fort avec une cuillère d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon. Eplucher et écraser l'ail et l'ajouter à l'oignon. Laisser dorer 2-3 minutes.
4. Ajouter ensuite le chou et ajouter un demi verre d'eau dans la poêle. Faire revenir 5 minutes et ajouter ensuite les champignons. Laisser cuire 5 minutes de plus.
5. Saler, poivrer et servir chaud.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][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: #f0f0 !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:1619364156240-566c8342-fb46-8? 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

Categorie

1. Coin salé
2. Plat

Tags

1. accompagnement
2. légumes
3. recette express

date créée

25/04/2021

Auteur

admin

default watermark