

Chou pointu coco curry

Plat végétarien rapide ou comment cuisiner le chou pointu

La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom



1 Détailler le chou en lamelle après avoir ôté les feuilles externes. Le passer sous l'eau claire pour le nettoyer.

2 Faire fondre une noix de margarine dans une poêle ou une sauteuse et y faire revenir le chou pendant 2 à 3 minutes en remuant.

3 Ajouter le lait de coco et le curry ainsi que le sel. Mélanger, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, cuire le riz.

Servir avec du riz basmati et des noix de cajou non salées.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- Un chou pointu (environ 500 g)
- 20 cl de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- Sel
- Margarine
- Pour servir :
- Noix de cajou non salées
- Riz basmati

Le chou pointu fait blanches à vert partie de la famille clair. Bien que le du chou blanc. Tous chou blanc soit un deux sont des légume hivernal, le choux « fermés ». chou pointu est Le chou pointu printanier. arbore, comme son nom l'indique, une Source : forme pointue, et <https://www.biendecheznous.be/> des feuilles