

Chou vert braisé

Écrit par mad3

Jeudi, 03 Mai 2012 22:51 - Mis à jour Samedi, 05 Mai 2012 09:25

Chou vert braisé

Pour :



Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 chou vert
- (1 carotte coupée en petits dés)
- 100 g lardons fumés
- 1 oignon haché
- 4 baies de genévrier
- 1 petit verre de vin blanc sec
- Un peu de beurre
- 1 petite gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Chou vert braisé

Écrit par mad3

Jeudi, 03 Mai 2012 22:51 - Mis à jour Samedi, 05 Mai 2012 09:25

Matériel :

Mélangeur, couvercle, spatule

Préparation :

Couper le chou en 4 et enlever la partie centrale. Détacher les feuilles et laver le chou. Faire bouillir de l'eau salée et plonger le chou 3-4 min comptées à partir de la reprise de l'ébullition.

Rincer le chou sous l'eau froide, bien l'égoutter et le couper en lanières.

Astuce pour garder le chou bien vert : mettre 1 c à s de bicarbonate de soude dans l'eau.

Placer le mélangeur. Mettre dans le bol le beurre, oignon, ail, lardons. Cuire Mélange 3 , Température 120° ,

7-8 minutes. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le chou bien égoutté, les baies. Mélanger à la spatule. Cuire 30 minutes, Mélange 3, Température 100° avec le couvercle puis l'enlever pour faire évaporer l'eau.

J'ai servi cela avec une côte de porc badigeonnée de moutarde et une sauce moutarde/piccalili, pommes de terre.

Avis des CCCistes :

Les discussions du forum sur le sujet :

[Chou vert braisé](#)