

Chou rave poêlé

Ingrédients (4 Portions) :

1 ou plusieurs choux-raves, huile (d'olive), persil

Préparation de la recette :

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.



QT'M LE BIO