PLAT

Chou-rave aux épices

Durée total réalisation : 20 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 10 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 choux-raves frais, avec leurs tiges et leurs feuilles
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 cc de curry
- 1 cc de curcuma
- 1 cs d'huile d'olive
- 20 cL de crème de soja

Préparation de la recette :

Étape 1

Couper les tiges des choux,

Étape 2

Eplucher les choux , attention la peau est épaisse.

Étape 3

Les couper en petits cubes et les faire cuire à la vapeur.

Étape 4

Récupérer les feuilles, les laver soigneusement puis les essorer.

Étape 5

Hacher les feuilles grossièrement.

Étape 6

Emincer l'ail.

Étape 7

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'ail et les feuilles hachées, environ 3 mn, les feuilles doivent rester vertes.

Étape 8

Ajouter les épices et saler, puis les cubes de chou.

Étape 9

En dehors du feu, ajouter la crème.