

Chou braisé

CUISIMAGES

Réf :
4006

Type :
Légumes

Préparation :
20 min
Repos:

Cuisson :
2 H

Coût :


Difficulté :
  

Origine :




Ingrédients pour 6 personnes

- 1 chou vert (cœur)
- 100 g de lardons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



Dans un faitout, faites bouillir 1,5 litre d'eau.

Coupez le chou en tranches d'1 cm d'épaisseur et ôtez les grosses nervures.

Plongez le chou 10 min dans l'eau bouillante

Pendant ce temps, pelez l'oignon et coupez le finement. Dans une poêle, faites revenir l'oignon sur feu doux dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Plongez les lardons 3 min dans une casserole d'eau bouillante, égouttez les et ajoutez les aux oignons.

Faites revenir pendant 5 min.

Egouttez bien le chou puis remettez le dans le faitout avec les oignons et les lardons sur feu très doux. Pelez l'ail, coupez le finement et ajoutez le dans le faitout. Poivrez. Mélangez.

Délayez 2 cuillères à soupe de bouillon de volaille avec 100 ml d'eau, et versez le sur le chou.

Laissez cuire pendant 2 H à couvert sur feu très doux et mélangez de temps en temps.



Conseils
Variante
Vins

Buzet