



CHOU POINTU AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou pointu
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de pâte de curry
- 1 petite brique de crème végétale
- sel
- 1 petite poignée de noix de cajou concassées

PRÉPARATION

Ôtez les premières feuilles du chou puis coupez-le finement.

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans de l'huile d'olive, ajoutez la gousse d'ail écrasée, le chou et le curry.

Incorporez la crème puis rectifiez l'assaisonnement avec le sel.

La cuisson est très rapide, le chou doit rester croquant.

Parsemez de noix de cajou avant de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 20MN