



# CHOU POINTU AUX CAROTTES ET À LA MOUTARDE

## INGRÉDIENTS

- 1 chou pointu
- 3 carottes
- 4 c à s de fromage blanc
- 1 c à s de moutarde de Dijon
- Un tiers de c-à-c de graines de carvi
- 2 c-à-s de d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- poivre,
- 3 baies
- sel

## PRÉPARATION

**Débarrassez le chou des feuilles externes, coupez-le en deux et ensuite en lamelles (couper sur sa largeur).**

**Faites cuire à couvert dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 10 mn.**

**Pelez et râpez les carottes (grilles grands trous). Ajoutez au chou.**

**Mélangez le fromage blanc avec la moutarde, ajoutez les graines de carvi. Incorporez ce mélange au chou. Poivrez et salez. Laissez réchauffer l'ensemble quelques minutes et servez.**

*Mieux vaut éviter une cuisson à l'eau bouillante ou en potée car c'est un chou tendre du printemps. Le chou pointu est aussi bon cru que cuit, coupé finement en salade ou cuit en sauteuse avec d'autres légumes. N'hésitez pas à ajouter de l'aillet dans cette recette.*

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN**

**TEMPS DE CUISSON : 20MN**

**TEMPS TOTAL : 35MN**