



CHOU POINTU RÔTI

INGRÉDIENTS POUR 2

- 1 demi-chou pointu de bonne taille
- 2 branches de thym frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Enlevez les premières feuilles du chou, si nécessaire (elle pourront servir dans une autre recette en les nettoyant un peu) et coupez la moitié du chou dans la hauteur. Réservez la moitié qui ne sera pas utilisée.

Recoupez une moitié en deux, toujours dans la hauteur (on dégustera un quart par personne).

Chauffez un peu d'huile dans une sauteuse et placez le chou sur feu doux. Ajoutez les brins de thym, salez légèrement et couvrez.

Laissez cuire à feu très doux, à couvert, entre 30 et 40 minutes en surveillant de temps en temps que le dessous du chou ne cuise pas trop vite.

N'ouvrez pas trop souvent le couvercle pour autant car c'est la vapeur qui se forme à l'intérieur qui va permettre la cuisson.

Piquez près du trognon pour vérifier la cuisson. La pointe doit être tendre et le trognon encore un peu ferme.

Servez chaud ou tiède, avec, éventuellement, un peu de poivre.

On peut l'accompagner d'une crème de légumes ou de quelques rondelles de radis...