



# CHOU POINTU SAUTÉ ET DÉLICIEUX

## INGRÉDIENTS

- 1 chou
- 1/2 botte d'oignons nouveaux
- une noix de beurre bien frais
- 2 cuillères d'huile d'olive
- de la fleur de sel
- du poivre du moulin

## PRÉPARATION

*Coupez le chou en tronçons, fins, pour obtenir des lanières, de même avec trognon, nouveau, il devient tendre à la cuisson.*

*Hachez le blanc et le vert des oignons nouveau, grossièrement.*

*Faites chauffer beurre et huile, lorsque ça ne chante plus, jetez choux et oignons dans la sauteuse, maintenez un feu vif, en remuant bien. Arrêtez lorsque les feuilles sont alanguies, assaisonnez.*

*Variante : remplacez la fleur de sel par de la sauce soja sucrée (photo), et 2 cm de gingembre frais râpé.*

*Chauds, une compagnie d'un poulet ou d'un poisson rôti ou une céréale.*

*Froids, arrosez-les d'un tout petit filet d'huile d'olive, comme une salade fondante.*

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 20MN

TEMPS TOTAL : 35MN