

26 novembre 2013

Poêlée de curly kale

- ◇ feuilles de chou curly kale
- ◇ Quelques échalotes
- ◇ Vinaigre
- ◇ Olives noires
- ◇ Câpres



Ebouillanter le chou après l'avoir lavé

Couper en fines lamelles et faire réduire à la poêle dans du beurre avec quelques échalotes fondues, pendant 15 minutes.

Ajouter les câpres, les olives et un filet de vinaigre.

Faire chauffer 10 minutes

UTILISATION DES RESTES

Avec des restes de riz cuit dans le bouillon d'une poule au pot, et quelques légumes, nous avons préparé une soupe délicieuse:

- ◇ 5 carottes
- ◇ 5 navets boules d'or
- ◇ 1 gros oignon
- ◇ Cumin, sel, poivre
- ◇ Riz cuit au bouillon de poule
- ◇ Bouillon de poule
- ◇ 1 jus d'orange

Participants:

Suzanne
Marie-Laurence
Catherine
Jérôme
Dominique
Bénédicte

Faire revenir les oignons émincés dans un peu de beurre.

Ajouter carottes et navets en petits morceaux.

Puis le riz, le cumin, saler et poivrer.

Couvrir de bouillon et cuire 30 à 40 minutes.

Mixer

Et ajouter le jus d'une orange