



Des légumes bio près de chez vous

... pour le plaisir de vos papilles !

Chou-rave poêlé

INGREDIENTS

- 1 Chou-rave
- Huile d'olive
- Persil
- Sel
- Poivre



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
Niveau de difficulté : ☆ ☆
Coût : ☆

http://www.marmiton.org/recettes/recette_chou-rave-poele_34602.aspx

Retrouvez notre idée recette sur www.isagroupe.fr



PREPARATION

Étape 1

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Étape 2

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

Étape 3

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

Étape 4

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande, par exemple de l'agneau qui se marie très bien avec.

Bon appétit...

Pour plus de renseignements

ISA GROUPE
Ensemble, créons de l'emploi

9 bis avenue du G1 de Gaulle - BP 73
18700 AUBIGNY-SUR-NERE

02 48 58 43 04

entraide@isagroupe.fr