



## IDEE RECETTE

### CHOU RAVE AUX EPICES

#### INGREDIENTS POUR 2 :



1 chou -rave bien frais avec leurs tiges et leurs feuilles



1 gousse d'ail

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à café de curcuma

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



1 yaourt nature velouté

Quelques feuilles de menthe



Sel et poivre



#### PRÉPARATION

Otez les tiges du chou (mettre de côté) puis épluchez-le avec un couteau en enlevant la peau épaisse.

Coupez le chou en petits cubes d'environ 1 cm

et faites-le cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte-minute).

Séparez les feuilles des tiges. Si besoin, lavez-les puis essorez-les comme une salade.

Regroupez les feuilles sur une planche et hachez-les grossièrement.

Ensuite, émincez l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y les feuilles hachées et l'ail.

Ajoutez le curry, le curcuma et salez.

Faites revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes.

Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout.

Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.

Servez les légumes accompagnés de la sauce.

Avec des pâtes fraîches, voilà un repas du soir simple, vite fait et... couleur soleil !

BON APPETIT



Le chou rave peut également être consommé cru par exemple en bâtonnets avec une sauce au fromage frais pour l'apéro.