

CHOU BRAISÉ

Ingrédients : pour 4 portions

- 1.1 lb (500 g) de chou vert (environ 6 tasses) émincé (pas trop finement)
- 1 carotte tranchée en fines rondelles
- 1 oignon haché
- 1 tasse (135 g) de pancetta en dés
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel et de poivre
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet (ou de l'eau)
- 2 bonnes pincées de thym citron séché (ou de thym régulier) ou 2 branches de thym citron frais ou régulier

Préparation :

1. Dans une grande poêle faire cuire la pancetta jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirer l'excédent de gras; conserver environ 1 c. à soupe (15 ml) du gras de la pancetta dans la poêle.
2. Hacher finement l'ail.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive dans la poêle et faire chauffer à feu vif. Ajouter le chou, l'oignon et la carotte et mélanger. Faire cuire quelques minutes pour faire tomber le chou. Mélanger régulièrement. Si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu d'huile d'olive.
4. Ajouter le bouillon et l'ail. Assaisonner. Baisser le feu et couvrir.
5. Faire cuire environ 30 minutes en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.

Notes : cette recette peut également se faire avec du chou chinois. La cuisson sera plus rapide.

Source : déclinaison « La petite cuisine de Nat »

<https://www.lapetitecuisinedenat.com/2020/12/chou-braise.html>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le mercredi 9 novembre

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/11/chou-braise.html>