

Chou de Savoie à l'orange

Temps de préparation: 45 min. · Niveau de difficulté: facile · végétarien

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

800 g Chou de Savoie
2 pièce Oranges naturelles
Beurre
Cumin
Noix de muscade
Crème fraîche (à volonté)

Préparation

Nettoyer le chou, le couper en deux puis en fines lamelles. Retirez les nervures des feuilles si nécessaire.

Chauffez une poêle profonde (une poêle wok est la meilleure) et ajoutez un peu d'huile d'olive.

Salez le chou et faites-le sauter en remuant.

Râper le zeste d'une demi-orange ou le couper finement avec un couteau et l'ajouter au chou. Assaisonnez avec une cuillère à café de cumin et une pincée de noix de muscade râpée. Coupez une orange en deux, pressez-en le jus et ajoutez-la au chou.

Couvrez la casserole et faites braiser le chou pendant environ 15-20 minutes à feu doux, en vérifiant la quantité de liquide à la fin de la cuisson, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Enfin, ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre et - selon le goût - environ 50 ml de crème. Découper la deuxième orange en filets ou la peler et la couper en tranches.

Assaisonnez les légumes selon votre goût, disposez-les sur un plateau et garnissez-les de

tranches d'orange. Les croquettes de pommes de terre ou les pommes de terre duchesse conviennent parfaitement comme deuxième plat d'accompagnement.