

Les recettes de la ferme fruitière

Wok de Chou cabu

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 chou cabu
- 1 oignon blanc
- 1 poivron
- 1 courgette
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 450g de viande hachée
- Coriandre fraîche
- 300g de nouilles chinoises



Préparation

- 1- Versez un filet d'huile d'olive dans votre wok et faire revenir la viande hachée avec l'oignon blanc et l'ail hachée finement.
- 2- Eplucher les carottes et la courgette puis faire à l'aide de l'économe des tagliatelles de légumes. Une fois formées, ajouter dans le wok.
- 3- Emincer le chou et le poivron puis mélanger le tout.
- 4- Ajouter la sauce soja et mélanger.
- 5- Cuire les nouilles chinoises et mélanger à la préparation en ajoutant la coriandre ciselée.

Les recettes de la ferme fruitière

Chou cabu à la crème d'épices

Pour 3 personens



Ingrédients

- 1 chou cabu
- 20 cl de lait de coco
- 1/2 cuill. à café de cumin en poudre
- 1 cuill. 1/2 à café de curry
- 1cuill. à café de gingembre
- 30 de beurre
- sel, poivre

Préparation

- 1- Coupez le chou en lanière, lavez le et égouttez le.
- 2- Faites fondre le beurre dans une sauteuse. ajoutez le chou et melangez pour enrober le chou de beurre.
- 3- Salez, poivrez et soupoudrez des différentes épices.
- 4- Versez le lait de coco.
- 5- Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- 6- La ferme fruitière vous souhaite un bon appétit.

*Ce plat peut s'accompagner d'un poisson blanc ou d'une viande blanche.