

Chou-rave poêlé



- TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 25 MIN.
- RECETTE POUR : 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 choux-raves
- 1 bouillon de volaille
- 20 cl d'eau chaude
- 1 c à soupe rase de cassonade
- 3 c à soupe de vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- Persil
- Sel, Poivre

1 – Éplucher les choux raves (enlever toutes les parties vertes et filandreuses). Coupez-les ensuite en petits cubes réguliers.

2 – Mettre le cube de bouillon de volaille à dissoudre dans l'eau

3 – Versez un généreux trait d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-la chauffer à feu vif, puis jetez les morceaux de chou-rave dans la poêle pour les saisir. Salez légèrement et poivrez selon votre goût.

4 – Saupoudrez la cassonade sur le dessus. Remuez et quand les morceaux de chou-rave commencent à caraméliser, déglacez en ajoutant le vinaigre balsamique blanc.

5 – Rapidement après, versez le bouillon de volaille liquide. Faites cuire en couvrant avec un couvercle, pendant 10 à 12 min.

6 – Retirez le couvercle et laissez le liquide de cuisson s'évaporer.

7 – Servez avec du persil ciselé.
