

## Chou rave aux épices



4 pour personnes



10' préparation

10' cuisson

Niveau  
Facile

### Ingédients

- choux raves
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Curry
- Curcuma
- Sel
- Persil



- 1 Oter les tiges des choux puis les éplucher avec un couteau en enlevant la peau épaisse.
- 2 Couper les choux en petits cubes d'environ 1 cm. Les faire cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte minute, c'est parfait) ou dans de l'eau bouillante pendant 15-20min.
- 3 Séparer les feuilles des tiges. Si besoin, les laver puis les essorer comme une salade. Regrouper les feuilles sur une planche et les hacher grossièrement.
- 4 Ensuite, émincer l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis y verser les feuilles hachées et l'ail. Faire revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes. Ajouter le curry, le curcuma et saler.
- 5 Ensuite, ajouter les dés de choux cuits et mélanger bien le tout.
- 6 Avec des pâtes fraîches ou du riz pour accompagner .. Miam !!

