



Chou blanc au curcuma



Niveau
FACILE

Ingrédients

- ½ Chou cabus blanc (son autre petit nom est chou lisse blanc) ou 1 petit chou entier
- 2 à 3 carottes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 + ½ cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 petit bout de gingembre frais ou une cuillère à café de gingembre moulu
- 1 bonne pincée de cumin
- 2 cuillères à soupes d'huile d'olive



1

Lavez le chou, retirez le cœur dur du chou. Emincez-le finement. Lavez, épluchez puis râpez grossièrement les carottes. Emincez finement l'oignon et hachez l'ail.

2

Dans une sauteuse, faire revenir l'ail, l'oignon dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon caramélisent.

3

Ajoutez le curcuma, le gingembre et le cumin au mélange oignon/ail. Mélangez. Y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le chou, les carottes. Mélangez sur feu vif pendant 5 minutes.

4

Mettre sur feu moyen, couvrez et laissez cuire pendant 15 à 20 min. Servir chaud. Accompagné de riz par exemple. Bon ap' !