

POELEE de CHOU et CAROTTES LACTOFERMENTEES

Décembre: encore quelques choux dans le jardin qui ont résisté au mauvais temps, des carottes lactofermentées. Alors associons les deux dans une poêlée de chou blanc aux carottes lactofermentées ! Hmmm c'est bon et c'est sain ! Idéal entre ou après les fêtes.



Ingrédients pour 4 personnes

- ½ chou blanc
- 1 petit pot de carottes lactofermentées (à défaut 1 ou 2 carottes)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Raisins secs ou cranberries (1 poignée)
- 1 c à s. de vinaigre de cidre
- huile olive
- Quelques cerneaux de noix ou quelques amandes
- 2 c à c de miel (on peut le remplacer par de la sauce soja ou du sirop d'érable pour les vegan)
- Sel, poivre

Emincer l'oignon et hacher l'ail, faites les revenir dans un peu d'huile dans une sauteuse. Ajouter le chou émincé et laisser cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre. Ajouter le miel, le vinaigre de cidre, les carottes lactofermentées et les raisins, laisser mijoter encore une dizaine de minutes, salez, poivrez à votre goût.

Et voilà, c'est prêt ! Servez bien chaud en parsemant de cerneaux de noix ou de quelques amandes.

Bon appétit !