

CHOU CHINOIS ET POMMES DE TERRE

Un plat consistant qui réchauffe avec essentiellement du chou, des pommes de terre et des épices pour relever un peu. Mais également un bon apport de minéraux, oligoéléments, fibres solubles... avec les aliments fermentés (tamaris, miso) et les algues séchées

1 chou chinois
2 oignons
6 gousses ail
4 càs huile d'olive
6 Pommes de terre
4 tomates

1 tasse olives vertes
tamari ou sel fin
épices
1 morceau gingembre
1 càs miso



 15 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Émincer et faire cuire les oignons dans un peu d'huile d'olive au fond d'un wok et éplucher quelques gousses d'ail



2. Faire caraméliser les oignons et l'ail



3. Trancher le chou chinois et le passer sous l'eau claire



4. Faire revenir le chou à feu moyen à vif avec la garniture des oignons



5. Couper les tomates et enlever les graines



6. Trancher en petits morceaux avant de les ajouter dans le wok



7. Ajouter également des olives vertes



8. Râper un beau morceau de gingembre



9. Saler avec du tamari (ou du sel)



10. Ajouter du piment d'Espelette



11. Ajouter d'autres épices



12. Enfin, ajouter une cuillère de miso qui va se diluer dans le jus et laisser mijoter à feu doux



13. Pendant ce temps, peler et couper les pommes de terre en tronçons



14. Ajouter les pommes de terre au wok et bien mélanger



15. Laisser cuire le tout en couvrant 15-20 minutes, le temps que les pommes de terre soient cuites



16. Ajouter éventuellement des paillettes d'algues



17. Le plat est cuit



18. Dresser avec un peu de jus



19. Servir chaud



20. Ce plat chaleureux est prêt à déguster