

WOK CHOU CAROTTES POMME

WOK CHOU CAROTTES POMME est un plat à base de chou fermenté qui pourrait aussi être frais, équilibré avec les légumes doux comme l'oignon, la carotte ou encore la pomme râpée crue. Très rassasiant, de saveur équilibrée et fruitée, une préparation à réaliser aussi facilement que souvent.

1/4 chou blanc
4 Carottes
2 oignons
vinaigre balsamique ou cidre
gingembre en poudre
Sel - poivre



🕒 5 minutes
👨‍🍳 45 minutes
🍴 4 personnes



1. Préparer le chou blanc : S'il est frais couper en fines lanières et enlever le coeur trop dur. Sinon sortir un bocal de chou fermenté



2. Préparer les autres ingrédients : oignons, carottes, pomme



3. Faire blondir l'oignon dans un peu d'huile d'olive



4. Ajouter les carottes épluchées et coupée en rondelles



5. Rincer le chou s'il a été fermenté (trop de sel)



6. Ajouter le chou aux carottes et laisser cuire qq minutes à feu vif



7. Ajouter du vinaigre de cidre ou balsamique, un peu d'eau citronnée ou pas



8. Ajout d'une cuillère à café de gingembre moulu, Saler-poivrer.



9. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation de liquide. Puis servir chaud ou tiède.



10. Ajouter par dessus 1/4 de pomme râpée dans l'assiette. Mélanger, c'est prêt.