Chou blanc sauté au curcuma

Bonjour à toutes et tous

Après les fêtes et la galette des rois, que diriez vous d'une petite idée recette légère mais savoureuse ? J'aimerais partager avec vous une de mes favorites du moment.

En hiver, je m'amuse beaucoup à cuisiner les choux. Il y a tellement de variétés, de formes, de textures, de couleurs, qu'il y a l'embarras du choix en terme de saveurs, de mode de préparation, d'associations de goûts. Un jour, en quête quête sur internet de nouvelles idées, j'ai fini par tomber sur la recette des ***« achards »***, une spécialité réunionnaise à base de légumes découpés en lanières et sautés (carottes, haricots verts, chouchou, chou blanc…) , servie en accompagnement des currys. Le concept me plaisait mais la saisonnalité des ingrédients n'était pas cohérente de celle de la métropole. J'ai donc cherché un variante « locale », – souvent bien simplifiée – jusqu'à trouver « LA » version. Au final c'est plus ***« chou blanc sauté au curcuma »*** que des « achards », où l'on retrouve l'idée des légumes en lanières dont le chou blanc, l'idée des épices, et uniquement ces essentiels.

Si je vous en parle aujourd'hui c'est tout simplement parce que je l'adore. C'est simple, savoureux, vite préparé, épicé, orignal et s'intègre très bien dans toute assiette veggie. Alors que parfois on peut manquer d'idées pour cuisiner les légumes d'hiver, cette recette de chou blanc sauté remet du soleil. J'avais donc envie de la partager cette recette avec vous, car elle pourrait vous plaire. Bonne journée !

- Chou blanc
sauté
au curcuma -
© Au Fil du Thym

Recette : Chou blanc sauté au curcuma

Saison de la recette : Octobre à Avril

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 3 à 4 personnes :

- 1/2 chou blanc
- 2 à 3 carottes
- 2 oignons (ou 1 gros)
- 1 gousse d’ail
- 1 +1/2 cuillérée à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillérée à café de gingembre moulu
- 1 bonne pincée de cumin
- 2 à 3 cuillerées à soupe d’huile d’olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez le très finement. Lavez les carottes, pelez-les, retirez le

dessus, puis enfin râpez-les à grosses mailles. Épluchez puis émincez finement l'oignon. Épluchez et hachez l'ail

- Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillérée à soupe d'huile puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit en début de caramélisation.
- Ajoutez les épices, puis mélangez le tout bien.
- Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, le chou, les carottes, puis faites revenir le tout 5 minutes à feu vif et en mélangeant régulièrement.
- Couvrez et laissez cuire à feu moyen le temps que le chou ai la texture désirée : mi-croquant : laissez environ minutes, plutôt fondant 15 à 20 minutes.
- Salez, poivrez avant de servir

Servez ce chou blanc sauté bien chaud.

Astuces :

- *Accompagnement de* : Côté « carnivore », cela accompagne bien une viande blanche, ou du poisson. Côté « veggie », des lentilles ou des pois chiches.
- *Variante :* Ajoutez des fleurettes de brocolis, de chou fleur en hiver, des haricots verts en début d'automne.
- *Variante 2* : Pour une note sucrée, ajoutez des raisins secs un peu réhydratés dans de l'eau chaude

---

Découvrez aussi en accompagnements d’hiver:

- Topinambours rôtis au ras-el-hanout
- Quinoa et céleri rave mijotés
- Choux de Bruxelles à la crème d’ail