

MA RECETTE LÉGUME DU MOIS

Le chou



CHOU FAÇON CHOUCROUTE



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



CHOU FAÇON CHOUCROUTE



DIFFICULTÉ



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
50 MIN

Ingédients : 1 chou vert, 6 pommes de terre, 2 échalotes, 100 g de lardons sans sel nitrité Biocoop, 2 saucisses fumées sans sel nitrité Biocoop, 100 g de poitrine de porc fumée Biocoop, 25 cl de vin blanc, thym, laurier, sel, poivre.

- 1** **Blanchir** le chou : détacher et laver les feuilles du chou puis les plonger 3-4 minutes dans l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.
- 2** **Faire revenir** les lardons, les échalotes émincées et la poitrine de porc coupée en petits morceaux. Ajouter le chou et laisser cuire environ 5 min en remuant régulièrement.
- 3** **Ajouter** le vin blanc, le thym et le laurier. Saler et poivrer. Laisser mijoter sur feu doux et à couvert pendant 20 min.
- 4** **Éplucher** les pommes de terre et les couper en gros quartiers, couper les saucisses en rondelles épaisses puis ajouter le tout au chou.
- 5** **Laisser cuire** une vingtaine de minutes. Si besoin, rajouter un peu d'eau.
- 6** **Servir** bien chaud.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appli
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser / Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2021.



Tous les papiers
se trient et
se recyclent