

# Décembre

## Chou frisé vietnamien



### Préparation

1. Laver le chou frisé, enlever la nervure centrale et couper en petites lanières.
2. Blanchir à l'eau bouillante 1 minute, égoutter et réserver.
3. Peler et hacher finement l'ail, le gingembre et la citronnelle.
4. Faire chauffer l'huile dans le wok à feu doux et y ajouter l'ail, le gingembre et la citronnelle. Laisser cuire doucement pendant 1 minute.
5. Ajouter le chou frisé et faire cuire à feu ± vif.
6. Dans un bol, mélanger la sauce nuôc-mâm, la sauce soja, le miel et le poivre.
7. Verser la préparation sur le chou, diminuer le feu, mélanger et laisser cuire 5 minutes.

### Ingrédients

1 kg de chou frisé 

6 gousses d'ail

4 c à s d'huile d'olive

1 branche de citronnelle fraîche

6 fines tranches de gingembre frais

2 c à s de sauce soja

2 c à s de nuôc-mâm

2 c à s de miel 

poivre

Allergènes  
soja + poisson +  
gluten



Acheter local

