



## Chou rave poelé



*Pour cuisiner cette bestiole pour la première fois, j'ai cherché une recette simple, avec peu d'ingrédients : cela m'a permis d'apprécier pleinement le goût de ce légume peu commun.*

*Le chou-rave ne ressemble ni à un chou ni au céleri rave mais se rapproche plutôt du navet, tant au niveau du goût que de la texture.*

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 chou-rave
- 1 cuil à soupe huile (d'olive)
- persil

Préparation :

Peler le chou-rave, enlever les tiges. Le trancher finement.

Saisir les rondelles dans une poêle avec l'huile d'olive. Laisser ensuite mijoter à couvert une 15aine de minutes : le légume doit être fondant.

On peut finir en ajoutant un peu de persil.

Ce légume peut aussi se déguster cru ou cuit, en entrée ou en accompagnement de viandes rouges.

Le 27 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/27/index.html>