



LA PÔLÉE DE CHOU FRISÉ

Une recette automnale simple et rapide comme nous les aimons. Elle sonne l'entrée dans l'automne ! Pour un plat complet servir avec des pommes de terre.

 10 minutes 30 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1/4 de chou frisé
- 1 barquette de champignons
- 1 petit oignon jaune
- 1 barquette de lardon fumé **ou** 1/2 sachet de tofu fumé [version vegan]
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 verre d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les légumes : - Laver puis couper le chou frisé - Eplucher l'oignon - Nettoyer et couper le champignon Réserver
- 2° Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les oignons et les lardons ou le tofu environs 5min
- 3° Rajouter le chou coupé en lamelles faire revenir rapidement
- 4° Ajouter 2 verres d'eau
- 5° Laisser mijoter jusqu'à évaporation
- 6° Rajouter les champignons
- 7° Si nécessaire rajouter un verre d'eau
- 8° Commencez par éplucher l'oignon. Lavez l'oignon, le chou, les champignons [si frais]. Emincez l'oignon.
- 9° Assaisonner puis servir chaud
- 10° Assaisonner puis servir chaud

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (290 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	11 g	22 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	5 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	133 mg	386 mg	16 %