



POËLÉE CHÂTAIGNE ET CHOUX BRUXELLES

Plat complet pour 1 soir et facile à réaliser.

 15 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de châtaigne, bouillie/cuite à l'eau
- 1 boîte grande de chou de Bruxelles, appertisé, égoutté (400 g)
- 50 grammes de lardon fumé, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 2 grammes de laurier, feuille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Plongez les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante dans l'eau bouillante salée. Faites cuire 10 minutes. Egouttez.
- 2° Faites revenir les lardons dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Laissez-les dorer à feu vif, puis égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
- 3° Essuyez la poêle puis chauffez y l'huile. Faites dorer les choux de Bruxelles en remuant délicatement, puis ajoutez les lardons, les châtaignes, la feuille de laurier, salez très légèrement, poivrez, et versez un verre d'eau.
- 4° Laissez cuire sur feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait quasiment disparu. Otez la feuille de laurier et servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	59 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	25 %
SODIUM	374 mg	670 mg	28 %