

QUARTIERS DE CHOU RÔTIS

INGRÉDIENTS

- 1 chou vert moyen
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, *divisées*
- ¼ c. à thé comble de sel
- 4 oignons verts, *parties blanche et verte, finement hachés*
- 1 c. à soupe de beurre salé
- 1 c. à thé de gingembre frais finement râpé
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz (si bien toléré)
- 3 c. à soupe d'eau
- 2 c. à thé de miso blanc ou doux
- 3 c. à soupe de pistaches grillées et salées, *hachées (facultatif)*

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Couper le chou en deux en conservant le cœur. Couper chaque moitié en 4 quartiers. Disposer les quartiers de chou sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Arroser de 1 c. à soupe d'huile d'olive et bien en enrober la surface du chou avec les mains. Parsemer de sel.
3. Rôtir au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit juste tendre et que les bords soient dorés et légèrement croustillants.
4. Pendant ce temps, dans une poêle moyenne, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les oignons verts et sauter 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Ajouter le beurre, le gingembre, la cassonade, le vinaigre et l'eau et fouetter jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu, ajouter le miso et fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
5. Une fois le chou cuit, arroser chaque quartier d'une cuillerée de beurre au miso chaud. Conserver le reste du beurre au miso au réfrigérateur. Il peut agrémenter d'autres légumes cuits comme les pommes de terre bouillies, les patates douces rôties ou les haricots verts sautés.

Recette tirée du site www.momskitchenhandbook.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.