

Chou blanc grillé, noix & pomme verte

Ingrédients :

- 1 petit chou blanc
- ½ c à s d'huile d'olive
- 2 pommes vertes moyennes ou 1 grosse
- ½ c à s de jus de citron
- Une quinzaine de cerneaux de noix

Pour la vinaigrette :

- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre de pomme
- 1 gousse d'ail
- 7 ou 8 branches de persil



Préparation :

1. Retirer les feuilles extérieures du chou, surtout si elles sont moches.
 2. Couper le chou en 6 quartiers, ou 8. Faites attention à laisser la base de chaque quartier intacte pour que les feuilles restent accrochées.
 3. Dans une grande poêle, ou sauteuse, porter à ébullition 10 cl d'eau et ¼ de cuillerée à café de sel de mer fin.
 4. Disposer les quartiers de chou dans l'eau frémissante, couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à tendreté.
 5. Il est écrit environ 5 minutes...plutôt une douzaine dans mon cas. Adaptez selon la taille du chou. Piquez avec un couteau pour vérifier. Il doit être à peine tendre, encore ferme. Le chou trop mou, c'est vraiment très bof...
 6. Retirer le chou et jeter l'eau de la poêle.
 7. Remettre la poêle à chauffer, à feu vif, avec l'huile d'olive. Ajouter le chou et cuire, à découvert, environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le chou soit bien grillé.
 8. Pendant la cuisson du chou, éplucher et couper les pommes en petits dés. Les mélanger avec le jus de citron pour ne pas qu'elle noircisse.
- Servir le chou chaud, 1 ou 2 quartiers par assiette, avec quelques dés de pommes, quelques cerneaux de noix et arroser de vinaigrette.