

Fricassée de chou et de pommes

pour 4 personnes



Ingrédients :

- 1 petit chou vert lisse
- 2 pommes (fruit)
- 2 oignons jaunes
- 2 c. à soupe de tahin (purée de sésame blanc)
- 3 à 4 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile végétale

Préparation : 15 mn ; cuisson 25 mn

- Émincer finement le chou vert, les oignons et les pommes (à l'aide d'une mandoline c'est l'idéal).
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un petit peu d'huile.
- Pendant ce temps, mélanger dans un saladier le reste d'huile, le Tahin et la sauce soja, puis y verser le chou et les pommes émincés.
- Bien mélanger et verser la préparation dans la poêle.
- Saler après avoir goûté, car la sauce soja est déjà salée.
- Laisser mijoter et servir chaud.
- Peut s'accompagner de saucisses, comme la Montbéliard ou la Morteau, cuites au bouillon ou à la vapeur et coupées en tranches.