

CHOU FRISE AU PANAIS

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 sauteuse

Ingrédients :

1 chou frisé
2 panais
2 carottes
1 gros oignon
2 c à s d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ c à c de graines de cumin
Un tiers de c à c de piment d'Espelette
6 c à s de parmesan fraîchement râpé
Ail, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Peler et émincer les oignons, peler et couper les carottes en petits dés.
- 2 - Détailler et laver les feuilles de chou, les découper et les cuire à l'eau salée. Quand ils fléchissent sous le doigt, les égoutter et les rafraîchir.
- 3 - Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les panais, couvrir et laisser cuire 5 minutes.
- 4 - Ajouter l'ail, le cumin et le piment d'Espelette.
- 5 - Ajouter les feuilles de chou cuites, mélanger, réchauffer l'ensemble, poivrer et saler à votre convenance.
- 6 - Parsemer de parmesan, mélanger et servir sans attendre.