

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Chou vert, lardons et pommes de terre

Pour 4 couverts :

- 400g de lardons fumés
- 1 gros chou vert
- 500g de pommes de terre
- 3 échalotes
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et couper le chou vert, émincer les échalotes.
- Cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Etuver le chou vert émincé dans une grande casserole avec un grand verre d'eau environ 20 minutes.
- Cuire les lardons à la poêle sans matière grasse.
- Une fois tous les aliments cuits, faire revenir les échalote avec 2 c. à soupe d'huile dans une grande casserole.
- Ajouter le chou vert, les lardons et les pommes de terre. Assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste