Légumes variés

Embeurré de chou

40 min	20 min	20 min	0	218
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou

1 **Chou(x) frisé(s)**
100 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de l'embeurré de chou

1. Laver le chou à grandes eaux.
2. Retirer les feuilles extérieures. Ôter le trognon et couper le chou en quatre.
3. Porter une casserole remplie d'eau à ébullition.
4. Faire cuire le chou dans l'eau bouillante pendant un vingtaine de minutes.
5. Égoutter le chou.
6. Écraser le chou dans un plat à l'aide d'une fourchette en incorporant le beurre au fur et à mesure.
7. Assaisonner de sel et de poivre.

Étape 2

Dressage

1. Servir l'embeurré de chou chaud en accompagnement.