



UNE CUISINE  
DE BON GOÛT

## LANIÈRES DE CHOU POINTU ÉPICÉ AU YOGOURT



**TEMPS DE  
PRÉPARATION**  
Moins de 30 minutes

**PERSONNES**  
2-4

### INGRÉDIENTS

- 500 g de chou pointu, de chou de Milan, de chou vivace ou de chou d'hiver
- 3 grosses gousses d'ail épluchées, écrasées et découpées en fines lamelles (facultatif)
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de graines de moutarde
- 1 cuillère à café de piment en flocons (facultatif)
- 25 g de beurre, découpé en dés
- 4 cuillères à soupe de yogourt grec
- Huile d'olive
- Sel de mer de Maldon et poivre

### PRÉPARATION

- 1) Couper le chou dans la longueur en passant par le milieu, et retirer les plus grosses feuilles situées à l'extérieur. Retirer la tige centrale de chacune des feuilles et poser les moitiés des feuilles en couches les unes sur les autres. Les rouler et les découper dans le sens de la largeur en lanières de 1 cm. Laver les lanières de chou et les laisser s'égoutter dans une passoire ; ne pas les secouer pour retirer l'eau.
- 2) Mettre doucement à chauffer la poêle wok en aluminium sur feu doux à moyen (pas plus de deux minutes), ajouter les épices et les laisser griller pendant environ une minute jusqu'à libérer leur parfum ; ne pas laisser brûler.
- 3) Verser un filet d'huile dans la poêle de façon à tout juste recouvrir la base, puis laisser chauffer doucement. Ajouter l'ail si vous en utilisez, et faire revenir légèrement sans laisser brunir. Prendre la moitié du chou et poser les feuilles dans la poêle. Assaisonner cette couche de sel et de poivre, mélanger et ajouter le reste de chou. Assaisonner la couche supérieure de sel et de poivre et ajouter à nouveau un filet d'huile. Recouvrir d'un couvercle en verre 30 cm puis laisser cuire pendant 4 à 5 minutes sans retirer le couvercle. Tout en maintenant fermement le couvercle, secouer la poêle pour mélanger le chou. Vous pourrez ainsi faire revenir le chou tout en le cuisant à la vapeur.
- 4) Retirer le couvercle et bien mélanger le chou, en veillant à ce que les épices couvrent bien les feuilles, puis ajouter le beurre et mélanger.
- 5) Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin, puis retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère, disposer de petites portions de yogourt sur le chou et servir immédiatement.



UNE CUISINE  
DE BON GOÛT

**CONSEIL :** Vous pouvez sans problème utiliser de nombreux choux différents, même du kale, tant que vous retirez les grosses tiges.

Copyright Image/Recette © 2020 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)