



gratin de chou blanc au curry et raisins



Ingédients : (pour 4 personnes)

1 chou blanc
100 g d'emmental râpé
2 poignées de raisins secs blonds
1 c à soupe de curry
1 c à soupe de miel
huile d'olive
sel, poivre

- Enlevez les feuilles extérieures, puis lavez et coupez le chou en 4 puis en morceaux.
- Faites-le revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez-y le miel et le curry. Salez et poivrez.
- Laissez mijoter un petit moment à feu doux.
- Préchauffez le four à 180° (th.6).
- Mélangez les raisins secs à la poêlée de chou et versez le tout dans un plat à gratin préalablement huilé.
- Saupoudrez d'emmental râpé.
- Enfournez pendant 20 à 25 mn puis servez aussitôt.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur www.trianglevert.org