

Poêlée de courge au chou frisé



Recette de
Johanna Geisenhainer
Chef chez **dieCuisine**

2 gros oignons coupé en dés
De l'ail en rondelles, en fonction des goûts

½ Hokkaido ou autre variété de courge grossièrement coupée en dés

8 feuilles de chou frisé avec leurs tiges

Huile d'olive

½ c. à c. de graines de moutarde

1 c. à c. de paprika en poudre

1 c. à c. d'ail en poudre

Sel, poivre

150 ml de bière ou de bouillon de légumes (facultatif)

1 c. à .s. de vinaigre balsamique

1 boîte de haricots (240 g avec l'eau de cuisson)

Préparation

Laver soigneusement le chou frisé et retirer les tiges des feuilles. Couper les tiges en rondelles. Hacher grossièrement la moitié des feuilles. Bien sécher le reste et le mettre de côté pour préparer des chips.

Chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et y ajouter les oignons et les dés de courge. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter l'ail et les épices et faire dorer encore un peu.

Déglacer avec la bière et ajouter le vinaigre balsamique. Ajouter les tiges coupées du chou frisé coupées et les feuilles hachées. Saler légèrement. Ajouter les haricots avec leur jus et laisser mijoter jusqu'à ce que le jus réduise et que la courge soit tendre. Si nécessaire, rajouter un peu de bouillon de légumes ou de la bière. Saler et poivrer.



Pour les chips, mettre les feuilles de chou frisée soigneusement séchées dans un saladier. Faire mariner dans une bonne quantité d'huile d'olive et une pincée de sel et d'épices au choix (p. ex. ail en poudre et curry). Les feuilles doivent être bien imbibées d'huile. Les faire cuire au four à 150 °C à chaleur tournante pendant environ 10 minutes en les retournant de temps à autre. Retirer les chips du four avant qu'elles ne soient dorées sinon elles auront un goût de brûlé. Une fois refroidies, elles seront plus croustillantes.