



Les Saveurs du Bois du Roc



## Poêlée Chou Frisé Nero Di Toscano

**Pour 2 personnes    Temps de préparation 10 min    Cuisson 10 min**

### Ingrédients :

- Chou Frisé Nero Di Toscano
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

1. Retirer les tiges centrales des feuilles (les garder pour une éventuelle soupe)
2. Hacher les feuilles finement
3. Faire chauffer 1 poêle avec de l'huile
4. Faire revenir les feuilles de chou dans l'huile, a feu moyen, pendant 5 minutes
5. Rajouter 1 gousse d'ail hachée finement ou pressée.
6. Continuer la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
7. Saler, poivrer.

*Le chou peu même commencer à griller un peu.*

*On peut l'associer à des pâtes, des noix et du gorgonzola émietté ou bien à une omelette.*

**Bon appétit !**