

Steaks de chou aux aromates... tout simplement !



“ Un accompagnement tout simple, qui m’a beaucoup plu, puisé chez [La fourchette gourmande](#). J’y ai ajouté quelques graines d’épices... coriandre et cumin et une branchette de thym effeuillé. ”

Les Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 [chou](#) pommé (ici un [chou pointu](#))
- 1 branche de [thym](#)
- Poudre d'[ail](#)
- Graines de cumin
- Graines de coriandre
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Coupez le chou en tranches épaisses. Salez. Poivrez.

Déposez les tranches dans une poêle additionnée d’un filet d’huile d’olive. Saupoudrez de poudre d’ail. Couvrez et faites cuire à feu doux le temps que le chou s’attendrisse.

Avant la fin de la cuisson, augmenter l’intensité du feu afin de dorer les tranches de chou.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

- Utilisez le chou pommé compact que vous avez sous la main : [Chou blanc](#), [Chou de Milan](#), [Chou rouge](#)...
- Ajoutez de la ciboulette ciselée et / ou du persil au moment de servir.
- Servez avec du poisson blanc.
- Un nouveau blog a ajouter à mon répertoire... [La fourchette gourmande](#).