

Poêlée de chou frisé aux pommes de terre, curry et noix de cajou



“ Une poêlée toute simple réalisée avec les feuilles de choux frisés ou kale de la variété white russian et red russian cueillies au jardin. Cette recette a été inspirée de celle de [Juliette](#). ”

Les Ingrédients :

Pour 4 à 6 portions :

- 6 [pommes de terre](#)
- 1 [poireau](#)
- 12 à 16 feuilles de [chou frisé](#) (ici de la variété white russian et red ursa)
- 100 g de noix de cajou nature
- 2 c. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 verre d'eau
- 4 c. à soupe de graines de sarrasin décortiquées
- 2 à 4 c. à thé de curry en poudre
- Sel et poivre

Les Étapes :

Brossez les pommes de terre. Coupez-les en gros cubes.

Rincez le poireau et hachez-les finement.

Rincez les feuilles de chou frisé (*kale*) en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse puis hachez-les finement.

Dans une grande poêle (*ou un wok*), faites dorer les graines de sarrasin décortiquées. Ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez les poireaux et les feuilles de kale émincées. Ajoutez l'eau, les noix de cajou et la purée de cajou. Saupoudrez de curry. Assaisonnez. Mélangez. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Servez. Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Pour cette recette, je me suis largement inspirée de celle retrouvée chez *Les recettes de Juliette, cuisine bio, simple et gourmandes* : [Curry de chou kale et pommes de terre aux noix de cajou](#) ! Par contre, j'ai remplacé le yaourt et le lait de coco par de l'eau et une cuillère à soupe supplémentaire de purée de noix de cajou. N'ayant pas de graines de moutarde, je les ai remplacées par des graines de sarrasin décortiquées. Je n'ai utilisé que du curry à cette recette qui citait le curry, le cumin, le curcuma, le gingembre et de la coriandre.

→ Tout savoir sur [le kale, le chou frisé ou chou vert...](#)