

*Chou pancalier de  
Touraine  
sauté aux épices*





[www.tresorsvivantsducentre.com](http://www.tresorsvivantsducentre.com)



Cette opération est cofinancée par l'Union européenne. L'Europe investit dans les zones rurales.

## *Chou pancalier de Touraine sauté aux épices*

Pour deux personnes :

- Quelques feuilles de chou pancalier de Touraine
- Épices de votre choix :  
gingembre en poudre, cumin,  
curcuma, coriandre... ½ c. à café  
en tout

Pour servir : riz blanc, un  
peu de crème fraîche



Effeuillez votre chou et récupérez quelques jolies feuilles. Lavez-les, puis enlevez les grosses nervures un peu dures ; vous devriez avoir environ 150 g de chou sans nervures.  
Faites chauffer de l'eau avec du gros sel ; quand elle bout, plongez les feuilles de chou dedans, et laissez cuire 5 à 6 minutes. Egouttez le chou, puis émincez finement les feuilles.  
Faites chauffer le beurre dans une poêle ou une cocotte ; ajoutez-y les épices. Quand les épices sont bien odorantes, ajoutez le chou, puis 10 cl d'eau et laissez mijoter environ dix minutes.  
Servez avec du riz et de la crème fraîche.

