

# LA RECETTE DU CHOU VERT FRISÉ SAUTÉ AUX LARDONS



## Ingrédients pour 4 personnes :

1 beau chou vert frisé, 1 paquet d'allumettes fumées,  
10g de beurre, 1 cuillère à soupe de gros sel, 1 cuillère  
à soupe de bicarbonate

Mettre une casserole d'eau à bouillir. Retirer les feuilles extérieures du chou. Couper le chou en 4 et enlever la partie blanche dure. Couper le chou en lanières d'1 cm de large environ. Quand l'eau bout, mettre le gros sel et le bicarbonate. Ajouter le chou. Remuer avec 1 écumoire. Au bout de 5min, sortir les lanières de l'eau et bien les égoutter dans une passoire. Dans une poêle, faire cuire à feu fort les lardons jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Ajouter, à feu vif et peu à peu les lanières bien égouttées et les faire sauter 5min. En fin de cuisson, ajouter 10g de beurre et remuer.

Pour plus de recettes et d'informations,  
rendez-vous sur [lesbonslegumes.intermarche.com](http://lesbonslegumes.intermarche.com).

**LES BONS**  
**LÉGUMES**  
Intermarché