



Recette

Chou grillé avec harissa maison

Un plat rapide à préparer avec une touche orientale.

20 Min.

Temps de préparation



20 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

HARISSA

½ cc de cumin

100g de peperoncini rouges, égrenés et hachés

1 gousse d'ail

4cs d'huile d'olive

½ cc de sel

CHOU

1 chou blanc, en 8 tranches **De saison**

4cs d'huile de colza

sel, poivre

Voici comment faire

1 de 2

HARISSA Faire dorer le cumin dans une poêle et réduire finement en purée avec les autres ingrédients

2 de 2

CHOU Badineonner entièrement les tranches de chou d'huile et assaisonner. Faire griller pendant 4 à 6 minutes sur braise moyenne / à feu moyen et retourner de temps en temps. Servir avec la harissa.