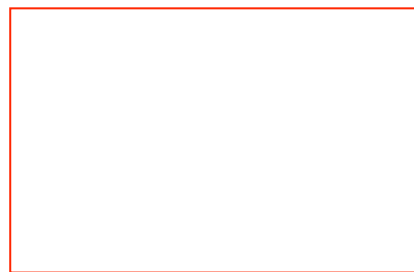




COLOMBO DE CHOU VERT

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com



Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes	

Ingrédients :

1/2 chou vert
1 morceau de gingembre
1 c.à.c. d'huile de coco ou autre huile
1 c.à.s. de pâte de colombo
1 yaourt nature ou au soja
1 c.à.s. de maïzena ou de farine
400g de graines de sarrasin

Préparation :

1 - Faire cuire votre sarrasin : verser vos graines dans de l'eau bouillante et laisser les sur le feu 5 minutes. Éteindre le feu, couvrir votre casserole et laisser vos graines gonfler tranquillement pendant une dizaine de minutes. Egoutter enfin votre sarrasin et réserver.

2 - Eplucher votre morceau de gingembre et couper-le en petits morceaux.

3 - Rincer votre chou et couper-le en lamelles.

4 - Dans une grande casserole, faire revenir les morceaux de gingembre dans de l'huile de coco.

5 - Ajouter votre chou. Recouvrir le tout d'eau, puis mettre votre cuillère de colombo. Laisser sur le feu une quinzaine de minutes.

6 - Mélanger la maïzena dans un peu d'eau et ajouter-la à votre colombo de chou. Laisser sur le feu 5 minutes.

7 - Mélanger bien votre sarrasin à votre chou. Juste avant de servir ajouter votre yaourt.

Servez bien chaud !!!!

**Merci de nous rendre uniquement les grands sacs en bon état.
(Ceux en boules ou déchirés sont à jeter) Laisser également le trombone à sa place
svp.**

Il est impossible de décaler un panier à partir du lundi matin, toute modification doit être faite le dimanche soir maximum.

www.panier-naturel.com – Email : contact@panier-naturel.com
Sarl PANIER NATUREL au capital de 8500 € - RCS Valenciennes 479 721 011
59 rue Jules Guesde 59215 ABSCON, Tél. : 03.27.45.54.21 / 06.11.49.41.04
Siret : 479 721 011 00019 - N° TVA Intracommunautaire FR 41 479 721011 – Ape : 526 B