Le fondant de chou vert bio

Le délicieux fondant de chou vert bio

Les ingrédients pour 4 :

1 petit chou vert bio

3 gousses d’ail bio

1 oignon bio

40 cl de bouillon bio

20 cl de crème fraîche bio

200 grs de fromage bio rapé

2 oeufs bio

2 cs de farine

sel poivre

huile olive





On coupe ….

… en petites lanières le chou vert bio,on détaille en lamelles l’oignon bio, et on coupe en menu morceaux l’ail bio.

Puis on fait revenir l’ail et l’oignon dans un fond d’huile d’olive dans un fait tout.On ajoute ensuite les lamelles de chou vert bio, on les imprègne bien du tout en remuant 2/3 minutes, puis on verse le bouillon, on sale on poivre et on laisse cuire 15 minutes couvert.









On ôte la moitié du bouillon, et on ajoute la crème fraîche, on remue. Hors du feu, on insère les 2 oeufs bio et la farine, et on mélange le tout .





On laisse mijoter encore 5 minutes la composition.

Puis on verse dans les ramequins préalablement huilés, en répartissant équitablement légumes et bouillon.

On enfourne à feu 180° pendant 40 minutes, et on sert avec une bonne salade ou en accompagnement d’une volaille.

Onctueux et gouteux ce savoureux fondant de chou vert bio ne vous laissera pas indifférents!

