

# CHOU BLANC AUX NOISETTES

- ½ chou blanc
- 1 carotte
- ½ fenouil
- 100 g de noisettes
- 2 c à s d'huile de tournesol
- 2 c à s de sauce de soja (tamari ou shoyu)
- 1 pincée de coriandre en poudre



Couper le chou blanc en lamelles de 1 cm, puis en bouts carrés. Ciseler en petits morceaux le fenouil et la carotte et hacher grossièrement les noisettes.

Ebouillanter le chou pendant 1 mn et rincer-le à l'eau froide.

Saisir à feu moyen dans l'huile les noisettes en tournant 1 mn. Y ajouter le fenouil, la carotte et la coriandre. Tourner et couvrir. Laisser 2 mn à feu doux, découvrir et remettre à feu moyen. Glacer en versant la sauce soja. Tourner, puis ajouter le chou. Bien mélanger et mettre à feu doux couvert pendant 10 mn. Saler à votre convenance et laisser encore mijoter 2 mn. Accompagner d'un riz blanc parfumé.