



Plats d'accompagnement

Steaks de chou rouge avec feta et crumble de noisettes et jambon de parme

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 chou rouge
4 cuillères à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 tranches de jambon de Parme
100 grammes de feta (émiettée)
2 cuillères à soupe de noisettes
1 poignée de menthe (fraîche)
1 cuillère à café de cannelle
poivre
sel

Le chou rouge c'est ennuyeux? Pas vrai! Ce délicieux steak de chou rouge est un gagnant absolu. Garnissez le steak avec de la feta et un crumble noisette-jambon de Parme et vous servez un topper culinaire!

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200 °C.

Enlevez les feuilles extérieures du chou rouge. Coupez le chou en tranches de l'épaisseur d'un doigt. Disposez les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les d'huile d'olive et de miel puis assaisonnez avec poivre, sel et cannelle. Enfournes pendant 15 minutes.

Entretemps hachez grossièrement les noisettes avec un couteau.

Après 15 minutes disposez les tranches de jambon à côté du chou rouge sur le papier sulfurisé. Saupoudrez le chou rouge avec la feta et les noisettes puis enfournez encore 5 minutes.

Sortez la plaque de cuisson du four, laissez le jambon de Parme refroidir un peu puis émiettez-le au-dessus des tranches de chou rouge. Parachevez avec de la menthe fraîche.

Ustensiles de cuisine

