



Plats d'accompagnement

Chou pointu grillé au beurre d'anchois et câpres

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 chou pointu
4 cuillères à soupe de câpres
2 brins de persil plat
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 beurre (de ferme)

Pour la beurre d'anchois

125 grammes de beurre (de ferme à température ambiante)
1 gousse d'ail (écrasée)
1 citron (le jus)
5 anchois
poivre

Méthode de préparation

Rincez et coupez le chou pointu en quatre.

Chauffez 2 cuillères à soupe l'huile d'olive et un cuillère à soupe de beurre dans une poêle à frire et rôtissez le chou de chaque côté. Ajoutez un verre d'eau et couvrez avec un couvercle. Faites cuire le chou à feu doux pendant 7 minutes.

Entretemps faites le beurre d'anchois: hachez finement les filets d'anchois et mélangez-y le beurre, le jus de citron et la gousse d'ail. Poivrez.

Chauffez l'huile dans un petit poêlon et cuisez les câpres croquants. Retirez le chou de la poêle et laissez fondre le beurre dessus.

Parachevez avec les câpres croquants et les feuilles de persil.

