

Stoemp au chou vert

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de chou vert frisé
- 1 oignon
- 150 ml de bouillon
- 800 g de pommes de terre à chair farineuse
- 100 ml de lait demi-écrémé
- un peu de matière grasse
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza -
- sel, poivre, muscade

• Préparation

- 1) Coupez le chou en fines lamelles, lavez le et faites le blanchir.
- 2) Hachez l'oignon et faites le suer dans un peu de matière grasse ensuite ajoutez le chou blanchi.
- 3) Mouillez avec le bouillon et laissez cuire pendant 30 minutes à feu doux.
- 4) Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en cubes, faites les cuire à l'eau bouillante salée.
- 5) Egouttez les pommes de terre et pressez les avec un presse-purée.
- 6) Ajoutez le lait chaud avec la noix de muscade.
- 7) Mélangez le chou cuit et égoutté avec la purée.

• Variantes

Vous pouvez réaliser un stoemp avec d'autres légumes d'hiver que vous ajoutez à la purée de pommes de terre : carottes, poireaux, épinards, petits pois.

Vous pouvez également ajouter d'autres herbes aromatiques : thym, persil, laurier, romarin, etc.

