

Vous avez des choux et des lardons ? Parfait pour un wok en toute simplicité.

Ingrédients (pour 4) :

- * 1 chou vert de 1kg
- * 200g de lardons fumés
- * 1 courgette (200g)
- * 500g de tomates cerises
- * 1 gousse d'ail
- * 4 échalotes
- * sel et poivre
- * 1 verre d'eau



Préparation :

Faire revenir les lardons à sec dans le wok chaud.

Quand ils sont grillés, les réserver dans un bol mais laisser un peu de ce gras dans le fond du wok.

Pendant ce temps, préparer séparément les légumes :

- chou lavé et coupé en lanières, ôter les parties dures
- courgettes lavées, coupées en 2 et en cube
- tomates lavées
- ail pelé et écrasé
- échalotes pelées et émincées

Baisser le thermostat et ajouter l'ail et l'échalote. Laisser cuire à feu doux couvert quelques minutes.

Puis ajouter les tomates. Laisser cuire à feu doux couvert quelques minutes.

Ajouter les courgettes, le verre d'eau et le thym. Laisser cuire à feu doux couvert quelques minutes.

Recouvrir enfin le tout avec le chou. Assaisonner.

Laisser cuire à feu doux couvert pendant 40 à 50 minutes.

Remuer de temps en temps.

Quand c'est presque cuit, ajouter les lardons déjà cuits pour les réchauffer.

S'il y a trop de bouillon, enlever le couvercle une bonne dizaine de minutes.

Quand c'est cuit, arrêter le thermostat et déguster bien chaud.

Astuces :

J'ai un wok électrique assez grand qui permet une cuisson aisée et sans trop de matières grasses. J'utilise toujours le couvercle dessus avec.

J'ai la chance de pouvoir me fournir en légumes frais chez un maraîcher bio dans mon village « Flam'en vert », ils ont d'ailleurs gagné un concours national cet été et le chef cuisinier de l'Elysée a cuisiné leurs légumes le 4 septembre 2018 pour le président ! Bravo !!

Attention à ne pas trop saler car les lardons sont déjà salés !

Vous pouvez utiliser des tomates normales. Dans ce cas, couper-les en morceaux.