

Avoine nue aux petits légumes, chips de chou frisé non pommé

Pour 4 personnes



Avoine nue aux petits légumes

300 g d'avoine nue
Eau bouillante

Cuire l'avoine nue pendant 30 min. dans de l'eau bouillante.

100 g de lard, en dés
2 cs d'huile de colza HOLL

Faire revenir dans une grande casserole.

1 oignon, haché
2 gousses d'ail, hachées
200 g de légumes de saison
(p. ex. céleri, poireau, carotte)

Couper en petits dés de 2 à 3 mm (brunoise).
Ajouter, faire revenir.

1 cs de curry
1 cs de paprika
1 cc de poudre d'ail
1 cs de purée de tomates

Ajouter, faire revenir quelques instants.

1 cs de farine

Saupoudrer.

1 dl de vin blanc

Déglacer.

3 dl de bouillon de poule

Mouiller. Laisser cuire 10 – 15 min. Ajouter l'avoine nue, continuer la cuisson encore 10 min.

Quelques gouttes de jus de citron
Sel, poivre
1 – 1½ dl de crème (à volonté)

Rectifier l'assaisonnement, ajouter la crème, servir de suite.
A volonté, décorer de chips de chou frisé non pommé.

Chips de chou frisé non pommé

200 g de chou frisé non pommé

Laver, nettoyer, sécher, mettre dans une terrine.

Sel, poivre, huile de colza HOLL

Assaisonner, ajouter l'huile, bien mélanger. Cuire au four préchauffé à 170°C jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants (8 – 10 min.).

Cette recette ainsi que la rubrique « **Trucs & Astuces** » de la formation continue en économie familiale sont à découvrir sur www.grangeneuve.ch/formation-continue/
Recette "GrangeNews" – Edition n° 98 – Septembre 2020 et "Remue-méninges" – Edition n° 54 – Octobre 2020

Avoine nue – Quelques points de vente:

- > Vente directe magasin Ferme des Pierres, Famille Chassot, à Villargiroud
- > Chez Blanc à Matran
- > Au bon moment à Marly
- > Laiterie de La Roche
- > Laiterie de Marsens
- > La Crèmerie à Orsonnens
- > En Vrac au ptit tout à Bulle
- > Vrac à Villars-sur-Glâne
- > Vrac à Ecuwillens