

# CHOU CAMPAGNARD

Temps de préparation : **20** minutes

Temps de cuisson : **15** minutes

## Pour 4 personnes

- 1 gros chou vert
- 2 barquettes de lardons
- un filet de crème

## Préparation

Mettez de l'eau à chauffer dans une cocotte minute ou une grande casserole. Saler l'eau avec du gros sel.

Pendant que l'eau chauffe, coupez le chou, préalablement épluché, en quart, en huitième et ainsi de suite jusqu'à obtenir des lamelles grossières (pas trop fines).

Quand l'eau bout, faites blanchir le chou pendant 5 mn à partir du moment où l'eau s'est remis en ébullition seulement de façon à ce qu'il garde une belle couleur vert-tendre.

Egouttez-le chou et passez-le à l'eau froide.

Faites revenir les lardons dans une poêle (attention, ne mettez ni beurre ni huile : le gras des lardons doit suffire à la cuisson et le plat sera plus diététique).

Puis quand ils sont bien dorés, ajoutez le chou et laissez-le dorer à feu vif également.

Le chou doit garder une bonne tenue et ne pas devenir mou.

Enfin, juste avant de servir, ajoutez un filet de crème et poivez selon votre goût.

