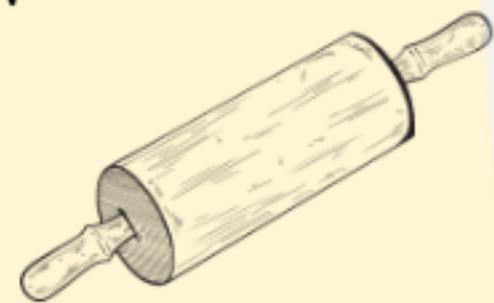


Encornets en anneaux aux pois chiches, poivron et carotte

Pour 2 personnes

- 300 gr d'encornets coupés en anneaux
- 2 cuillères à soupe de pois chiches cuits
- 1 gros poivron jaune
- 3 carottes jaunes
- 1 cuillère à soupe de sauce Tomate Mutti
- 3 à 4 gousses d'ail mixées avec du persil
- 1/2 citron
- 10 / 15 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café d'épices à Paëlla
- 1 Cuillère à soupe de Mélange Bressane (Olives noires mélangées avec des Câpres)
- Fleur de sel (très peu) – Poivre au moulin



Fait bouillir la marmite
Cuisine de Gut



Etapes

- Laver le chou et le couper pour le faire cuire dans un cuiseur vapeur
- Cuire le chou dans le Cuisinart Cookfresh durant 40 minutes.
- Eplucher l'échalote, la ciseler grossièrement.
- Couper les tranches de coppa en petits morceaux.
- Mettre un filet d'huile dans la sauteuse avec un petit morceau de beurre et faire revenir l'échalote et la coppa
- Lorsque l'échalote est translucide, ajouter les choux farcis et les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter le cidre, baisser le feu et couvrir la cocotte.
- Eplucher le navet et la carotte, les laver.
- Couper la carotte en très fines rondelles et tailler le navet en petits morceaux. Saler et poivrer
- Ajouter les légumes aux choux farcis et ajouter ensuite le chou cuit à la vapeur.
- Couvrir à nouveau et cuire à feu doux pendant une heure environ. Remuer à la mi-cuisson