



FICHE RECETTE

Crevettes roses chou rouge et pousse de Soja Pour Octobre Rose



INGREDIENTS 2 Personnes

400 gr de chou rouge Râpé
12 Crevettes roses
Quelques feuilles de menthe
1 poignée de Noix de Cajou
10 cl de Vinaigre
Quelques pousses de soja
Fleur de sel



SAUCE

2 Cuillères à soupe sauce Nuoc Man
2 Cuillères à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail râpées
1 Cuillère à soupe de sucre en poudre
Piment au goût (Quelques gouttes
d'Huile à pizza pour moi)



ÉTAPES

- Eplucher les choux de Bruxelles. Couper le trognon et retirer les premières feuilles. Les laver et les sécher.
- Les mettre dans un saladier, ajouter le parmesan ainsi que des épices au choix. (ce sera mieux de faire cela après la cuisson vapeur)
- Les cuire 15 minutes au cuit vapeur, puis les mettre dans un plat en silicone adapté à la petite zone du COSORI. Ajouter un pschitt d'huile. Mélanger
- Badigeonner les côtes de porc d'un très léger filet d'huile d'olive. Etaler au pinceau. Ajouter des épices
- Préchauffer l'appareil fonction BAKE à 180° c pour 3 minutes
- Disposer les côtes de porc dans la Zone 1, sélectionner 190° c en température et 12 minutes en temps
- Placer Le plat contenant les choux dans la zone 2. Sélectionner la Fonction BAKE pour 12 minutes et 180° c en température. Sélectionner la fonction MATCH (pour qu'ils cuisent ensemble) et lancer la cuisson
- Au bout de 6 minutes, retourner les côtes et mélanger les choux. Poursuivre la cuisson pour 6 minutes ou un peu moins si le visuel le justifie.
- Saler et poivrer en fin de cuisson, servir aussitôt

