Recette

Catalogna rôtie

Super alternative aux épinards riche en vitamines

30 Min.
Temps de préparation

30 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

QUANTITES :

env. 800 g **de catalogna, feuilles détachées, parties blanches coupées**

2 cs **d'huile de colza HOLL**

2 **gousses d'ail, finement hachées** De saison

1 **peperoncino rouge, égrené, finement coupé**

sel, poivre

Voici comment faire

PRÉPARATION

Faire blanchir la catalogna pendant env. 5 minutes dans l'eau bouillante, égoutter. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir l'ail et le peperoncino à feu moyen. Ajouter la catalogna, assaisonner et faire rôtir pendant env. 15 minutes en retournant de temps en temps.

Servir avec du pain grillé et du fromage, des pommes de terre ou du poisson.