

Voyage vers l'infini...

3615 MON CHOU

Wok de chou vivace de Daubenton / Sauteed perennial Daubenton's kale ZeroGluten & Vegan

Avant propos : Recette basée sur une idée originale de Luc, un épicurien botaniste

36... Bip... Connexion... Un clavier, un écran, une ligne téléphonique... Vous y êtes ! Il ne s'agit pas encore d'Internet mais de son aîné, le Minitel, lancé officiellement en 1983. En 1996, qu'il s'agisse de question de loisirs, de tourisme ou encore de politique, ce sont près de 25.000 services qui sont proposés via le 36.13. 25 millions de Français en font encore usage en 2000. Requiem pour le Minitel le 30 juin 2012, *sources : Lepoint, Nostalgie*



En 1996, qu'il s'agisse de question de loisirs, de tourisme ou encore de politique, ce sont près de 25.000 services qui sont proposés via le 36.13. 25 millions de Français en font encore usage en 2000. Requiem pour le Minitel le 30 juin 2012, *sources : Lepoint, Nostalgie*

Do you remember de « **Minitel Rose** »? the machine, is being made redundant after 30 years of service has prompted nostalgia from readers for the "little French box" that was a staple in many French homes and pre-dated the world wide web. *Source: theguardian*

Minitel, France's pioneering computing years of service has prompted nostalgia from staple in many French homes and pre-dated the world wide web. *Source: theguardian*



Wok de chou vivace de Daubenton / Sauteed perennial Daubenton's kale

Ingrédients

- ¼ de tasse d'huile d'olive extra vierge bio ou natur
- 3 gousses d'ail, pelées et émincées
- 1 grosse poignée de chou de Daubenton ciselé et au préalable blanchi
- ½ tasse de bouillon de légumes bio ET sans-gluten*
- 1 pincée de bicarbonate
- 2 poivre de Sélim fraîchement moulus
- 2 poivre-long fraîchement moulus
- 2 càt de vinaigre de cidre

Préparation

- Dans un wok Ø 30/35 cm faire chauffer l'huile sans l'amener à ébullition
- Ajouter le chou, l'ail et le bicarbonate
- Remuer de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois le chou doit légèrement dorer
- Augmenter le feu et incorporer le bouillon de légumes
- Laisser mijoter en aérant le chou +/- 7 min
- Ajouter le poivre-long et le poivre de Sélim
- Remuer délicatement pour laisser évaporer le bouillon.
- Le jus de légumes une fois évaporé, ajouter le vinaigre
- Assaisonner et servir

Ingredients

- ¼ cup extra-virgin olive oil
- 3 cloves garlic, peeled and sliced
- 1 large bunch perennial Daubenton's kale stemmed, with leaves coarsely chopped
- ½ cup vegetable stock gluten-free*,
- Pinch bicarbonate
- 2 freshly ground grains of Selim
- 2 freshly ground long-pepper
- 2 tbsp cider vinegar

Method:

- Heat a 30/35 cm wok or skillet over medium-high heat until a bead of water vaporizes within 1 to 2 seconds of contact
- Add the oil, swirl the wok to coat, and then add the garlic, the kale + bicarbonate
- Stir-fry with wooden wok spatula until fragrant and light golden
- turn the heat to high and add the vegetable stock
- stock +/- 7 min
- Add the grains of selim and the long-pepper
- Stir occasionally until all the liquid has evaporated
- Season to taste, add vinegar and toss to combine

Bon appétit !

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com