

Cap Cay

Pour un gros faitout :

- 1/2 chou chinois
- 1/2 chou vert frisé
- 1 oignon moyen
- 2 petites escalopes de poulet (120 g environ)
- 4 carottes
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 bouillon de volaille bio
- sauce nuoc-mâm
- coriandre fraîches ou surgelée (1 càc environ)
- sel
- poivre
- quelques graines de sésame ou de pignons de pin
- riz basmati ou thaï (120 g poids crû pour deux personnes)

Eplucher et émincer finement l'oignon. Faire de même avec les carottes en les coupant en fines rondelles. Couper le poulet en petits cubes. Réserver.

Enlever les plus grosses feuilles du chou frisé et les conserver pour une autre utilisation (des feuilles de chou farcies par exemple). L'émincer ainsi que le demi chou chinois. Laver les choux dans une passoire une fois émincés et sécher. Réserver.

Faire revenir dans l'huile chaude dans le faitout l'oignon, le poulet et les carottes sans faire colorer. Bien assaisonner de sel et poivre. Ajouter deux, trois poignées de chou. Mouiller avec de l'eau chaude (chauffée à la bouilloire) dans laquelle vous diluez le bouillon. Ajouter le reste du chou (à vous de voir si vous voulez tout mettre, je n'ai pas tout mis pour ma part). Ajouter le reste du bouillon et terminer avec de l'eau froide. En tout j'ai dû mettre environ trois litres.

Laisser cuire 15 à 20 min et rectifier l'assaisonnement. Ajouter la coriandre.

Servir dans des assiettes creuses avec le riz à part, ajouter de la sauce nuoc-mâm au goût et des graines de sésame ou pignons de pin. Ensuite vous êtes libre de mettre votre riz dans le bouillon, c'est trop bon comme ça !



