



Défendons le goût du frais

# Le chou vert frisé



Un chou parfait pour vos plats aux saveurs du monde : nems, woks, lasagnes...

## FACILE À PRÉPARER

CRU



VAPEUR  
10 à 12 MN



FOUR 180°C  
30 MN



À LA POËLE  
10/15 MN



Chou vert frisé et navet en soupe thaï



Chou vert frisé farci au shii-také et à l'échalote

Feuilletés de langoustines au chou vert frisé

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou vert frisé est le premier chou cultivé par l'homme.

Pauvre en calorie, il est riche en :

- Vitamines K, B9 (acide folique) et C.



Toutes nos idées recettes sur [www.princede Bretagne.com](http://www.princede Bretagne.com)