

Délice de chou frisé et ail

Ingrédients:

4 tasses (32 oz)	Délice de chou frisé Alasko, congelé
2 c. à table (30 m)	Huil d'olive extra vierge
1	Gousse d'ail, hachée
Sel & poivre	Au goût

Directions:

- Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter l'ail et cuire pendant une minute.
- Ajouter le Délice de chou frisé ainsi que le sel et poivre au goût et faire cuire pendant 8 à 10 minutes.



Délice de chou frisé et noix

Ingrédients:

4 tasses (32 oz)	Délice de chou frisé Alasko, congelé
une demie	Pomme Granny smith, tranchée mince
¼ tasse (2 oz)	Onion rouge, coupé en dés
¼ tasse (2 oz)	Amandes, haché ou tranché
2 c. à table (30 ml)	l'Huile de sesame
1	Gousse d'ail, hachée
Sel & poivre	Au goût

Directions:

- Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'onion et quelque pincéss de sel & poivre.
- Faire cuire en remuant jusqu'à ce que l'onion soit cuit (environ 4 mins).
- Ajouter l'ail et faire cuir pendant une minute.
- Ajouter le Délice de chou frisé et faire cuire pendant 8 à 10 minutes.
- Pendant les 2 dernières minutes, ajouter les pommes tranchées ainsi que les noix. Assaisonner selon votre goût.

