

Extra!

Farfalles au chou chinois



➔ 5 minutes de préparation

➔ 12 minutes de cuisson

Par
personne

➔ Pour 4 personnes

140 g de farfalles 

4 feuilles de chou chinois 

1 cc de margarine à 60 %

2 CS de crème de soja à cuisiner

100 g de dés de poulet 

1 CS de coriandre ciselée 

1 Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau salée à ébullition, jetez-y les pâtes et laissez cuire 8 minutes. Pendant ce temps, rincez les feuilles de chou, émincez-les finement : coupez les côtes en fines lamelles régulières et la partie verte en petits morceaux.

2 Faites chauffer la margarine dans une sauteuse antiadhésive, mettez le chou et faites cuire 3 minutes tout en remuant. Salez et poivrez, ajoutez la crème de soja.

3 Égouttez les pâtes, ajoutez-les dans la sauteuse avec les dés de poulet, poursuivez la cuisson 1 minute tout en remuant le tout. Au moment de servir, parsemez de coriandre.

(signature)