

*Accompagnements*

# Chou de shanghai poêlé au pomelos


**30 min 20 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**66**

CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le chou  
de Shanghai**
**3 Chou(x) chinois**
**1 Pomelo(s)**
**1 trait Huile d'olive**
**1 Sel**
**1 Poivre**
**Étape 1**

## Préparation du chou de Shanghai

- 1 Couper la base du chou chinois et les feuilles. Laisser tremper les côtes dans un saladier d'eau froide pendant environ 5 minutes.
  - 2 Émincer les feuilles à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
  - 3 Mettre une passoire sur un autre saladier, puis disposer les côtes à l'aide d'une écumoire pour les égoutter. Réserver le saladier d'eau pour les feuilles.
  - 4 Verser les feuilles émincées dans le saladier d'eau froide, puis tailler les côtes en fines lamelles avec le couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
  - 5 Égoutter les feuilles ciselées à l'aide de la passoire.
  - 6 Peler le pamplemousse à vif à l'aide d'un couteau éminceur.
  - 7 Prélever les segments au-dessus d'un saladier en passant la lame entre chaque membrane.
  - 8 Presser les membranes pour récupérer le jus.
  - 9 Laisser les segments de pamplemousse dans leur jus s'ils ne sont pas cuisinés tout de suite, cela permettra qu'ils ne s'oxydent pas.
- Égoutter les segments de pamplemousse restés dans

- 10** Egoutter les segments de pamplemousse restés dans leur jus. Disposer les segments sur une planche, les couper en deux.
- 11** Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Lorsque la poêle est chaude, verser les côtes de chou chinois, assaisonner de sel et mélanger.
- 12** Ajouter le pamplemousse, remuer et laisser cuire pendant une minute. Assaisonner de sel et de poivre.
- 13** Lorsque le mélange commence à compoter, ajouter les feuilles de chou chinois. Continuer la cuisson pendant 1 ou 2 minutes.
- 14** Une fois cuit, dresser le chou sur une assiette, puis le napper de jus de pamplemousse restant.