



Poêlée d'automne

INGREDIENTS pour 1 personnes

- ♥ 200 g de brocolis
- ♥ 100 g de châtaignes en boîte ou surgelées
- ♥ 1/2 pomme
- ♥ 1 oignon
- ♥ Noix de muscade
- ♥ huile

PREPARATION

- 1** faire cuire le brocoli au micro-onde ou à l'étouffé (dans une casserole couverte à feu doux)
- 2** peler la pomme et la couper en petits cubes.
- 3** dans une poêle faire revenir le petit oignon avec un peu d'huile. Ajouter les cubes de pommes et les châtaignes
- 4** Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes
- 5** Ajouter le brocoli, laisser encore 5 minutes