

## Sauté de chou Céto – style asiatique

### Cétogène - faible en glucides

#### Par portion

Glucides nets : 4% (10 g)

Fibres : 6 g

Lipides : 83% (93 g)

Protéines : 13% (33 g)

Kcal : 1023

#### Ingrédients (4 portions)

1 ⅔ lb de chou vert

5 oz de beurre

1 ⅓ lb de bœuf haché

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

¼ cuillère à thé de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

2 gousses d'ail

3 échalotes, en tranches

1 cuillère à thé de flocons de chili

1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché finement ou râpé

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

#### Mayonnaise au wasabi

1 tasse de mayonnaise

½ à 1 cuillère à soupe de pâte de wasabi

#### Instructions

À l'aide un couteau aiguisé ou d'un robot culinaire, déchiqueter le chou finement. Dans une grande poêle à frire, à feu moyen-élevé, faire revenir le chou dans 2 ou 3 onces (60 - 90 g) de beurre, mais ne pas laisser le chou brunir. Il faut du temps pour que le chou se ramollisse. Ajouter les épices et le vinaigre. Remuer et faire frire quelques minutes de plus. Mettre le chou dans un bol. Faire fondre le reste du beurre dans la même poêle. Ajouter l'ail, les flocons de chili et le gingembre et faire sauter pendant quelques minutes. Ajouter la viande hachée et faire dorer jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que la plupart des jus se soient évaporés. Baisser un peu la chaleur et ajouter les oignons verts et le chou. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Ajouter le sel et le poivre au goût et garnir d'huile de sésame avant de servir. Mélanger la mayonnaise wasabi en commençant par une petite quantité de wasabi et en ajoutant petit à petit, jusqu'à ce que la saveur soit parfaite. Servir le sauté chaud avec une cuillerée de mayonnaise wasabi sur le dessus.

#### Astuce !

Vous voulez de la variété ? Remplacer le bœuf pour du poulet, du porc ou de l'agneau haché.

