

La Feuille de choux...3



Allez c'est parti et en avant première, c'est l'hiver. Après la reine de l'automne voici la star de l'hiver : le chou.

Pour cette fois-ci nous parlerons du chou vert, ses cousins seront mis à l'honneur au cours de prochaines feuilles de choux ! Si vous avez d'autres recettes à nous faire parvenir, envoyez les sur cooplabrouetteetlepanier@gmail.com et nous les publierons la prochaine fois.

Bon Appétit !

Si l'envie vous prend d'aller plus loin pour la cuisine du chou et surtout le cuisiner autrement, Anne Brunner vient de publier « Jamais trop chou » aux éditions La Plage. D'ailleurs cette 1ere recette est issue de son blog <http://blogbio.canalblog.com/>. Je vous le recommande pour cuisiner les légumes autrement tout simplement avec de nombreuses recettes adaptées pour les enfants.

Chou vert et petits pois à l'indienne

1 chou vert ; 250 g de petits pois surgelés ; quelques bouquets de chou fleur ; 6 carottes ; 1 cc curcuma ; 1 cc gingembre en poudre 1 cc sucre ; 2 cc jus de citron ; de la coriandre fraîche ; du sel 6 cs huile d'olive ; 1 cc graines de moutarde ; 1 cc graines de cumin 1 cc piment en poudre

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile avec les graines de moutarde, de cumin et le piment en poudre. Ajouter les petits pois surgelés et les faire chauffer quelques minutes. Ajouter ensuite le chou en lamelles, les carottes en frites, le sel, le curcuma, le cumin et le gingembre. Laisser cuire environ 20 min, puis ajouter le sucre et le jus de citron. Servir avec quelques feuilles de coriandre.

Choux farci

1 gros chou vert ; 1 kg de viande hachée de bœuf ; 500 g de carottes ; 8 grosses tomates ; 2 à 3 oignons ; huile d'arachide ; 1 cube de bouillon de volaille ; 2 poivrons ; 1 poireau ; ail ; sel ; poivre mignonnette

Préparer tous les ingrédients. Effeuille le chou. Placer les feuilles du chou dans un faitout et le remplir d'eau. Cuire 10 minutes à partir de l'ébullition. Au terme de la cuisson, égoutter le chou et le laisser refroidir. Couper les carottes en macédoine. Les blanchir à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égoutter. Mettre la viande fraîchement hachée dans un cul de poule. Ajouter l'ail et la moitié des oignons hachés. Mélanger. Ajouter le poivre mignonnette...et les carottes. Mélanger. Prélever la pulpe des tomates et la hacher ainsi que le poireau finement émincé et les poivrons et le restant des oignons. Réserver de côté. Farcir les feuilles de chou refroidies avec la farce de viande. Disposer les feuilles farcies au fond d'une cocotte. Recouvrir le tout avec les légumes précédemment taillés et le cube de bouillon de volaille. Ajouter un peu d'huile d'arachide et cuire à feu moyen jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation. Servir chaud accompagné de riz.

La soupe au chou, un grand classique, et diététique en plus !

5 l d'eau ; 350 g de pommes de terre ; 300 g de chou vert ; 150 g de carottes ; 100 g d'oignon ; 110 g de tomates ; persil ; ciboulette ; 3 g de bouillon de boeuf ; du romarin effeuillé ; 1 feuille de laurier ; Sel ; poivre

détailler l'oignon, éplucher et couper les pommes de terre en cube, les carottes en rondelle. Laver, rincer au vinaigre. Egoutter. Couper en quatre le chou. Ôter le coeur dur. Emincer. Ciseler le persil et la ciboulette. Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en Dans l'autocuiseur, ajouter l'eau, les pommes de terre, le chou, les carottes, l'oignon, les tomates, le persil, la ciboulette, le cube de boeuf, le romarin et le laurier, sel et poivre. Cuire pendant 30 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Avant de servir, goûter, rectifier l'assaisonnement.

Salade au chou, noix et Fêta

550 g de chou vert ou blanc pour la sauce vinaigrette à la crème : sel , poivre, 4 g de sucre, 120 g d'huile de pépins raisins, 25 g de vinaigre de framboise, 30 g de crème liquide allégée. Pour la salade composée : 50 g de lardons ; 100 g de fromage feta ; 120 g de tomates cerises ; 80 g noix

Couper le chou Laver, rincer, égoutter. L'émincer en fines lanières. Verser l'eau, saler, porter à ébullition. Verser le chou, dès que l'ébullition recommence, éteindre. Egoutter, laisser refroidir. Couper le lard en petits lardons, Faire dorer de toutes parts. Couper la Feta en dés, les tomates cerises, si elles sont grosses les tailler en deux également. Casser les noix. Dans un grand bol, mettre le sel, poivre et sucre. Ajouter l'huile et le vinaigre. Verser la crème, battre énergiquement l'ensemble. Préparer la décoration de votre salade, à votre fantaisie.

Salade de chou aux carottes

1 quartier de chou blanc, 500g de carottes, un yaourt, 1 c à café de jus de citron, du sel et du poivre.

Faites blanchir 1 mn à l'eau bouillante un quartier de chou blanc ; Laissez égoutter, retirez le trognon et coupez le chou en lamelles au couteau. ; D'autre part, pelez et râpez 500 g de carottes ; Mélangez les carottes et le chou ; Préparez une sauce en mélangeant; les ingrédients Assaisonnez la salade et mélangez bien ; Vous pouvez y ajouter des rondelles d'oeufs durs, des raisins secs et des rondelles d'oranges pelées à vif.

De très nombreuses autres recettes de salades de chou sur le lien suivant :

<http://www.une-recette.com/choux-en-salade.html>

Chou aux pommes

20 g de citron (pommes) ; 1 l d'eau (chou) ; sel, 600 g de chou blanc, 40 g d'huile d'olive, 300 g de pommes ; 10 g de sucre semoule ; 25 g de beurre ; sel, poivre,

Enlever les feuilles abîmées du chou. Laver, rincer au vinaigre. Égoutter. Couper en quatre le chou. Ôter le coeur dur. Emincer. Chou aux pommes - Chou aux pommes -Chou aux pommes Cuire le chou dans de l'eau bouillante salée pendant 30 minutes. Égoutter en fin de cuisson. Presser le citron. Chou aux pommes - Éplucher les pommes, citronner, enlever le centre des pommes, couper en lamelles, citronner. Verser l'huile dans la poêle. Cuire les pommes dans l'huile sur chaque face, verser le sucre dès qu'elles sont cuites, (la pointe d'un couteau pénètre facilement) réserver au chaud. Dans la même poêle, cuire le chou dans la même huile, ajouter le beurre, salez, poivrez rectifier l'assaisonnement. Servir avec une viande grillée.

Lasagnes au chou

1/2 chou vert ; 1 gros oignon ; 2 carottes ; 1 gousse d'ail ; 30 cl de purée de tomates ; 10 cl de vin blanc ; 10 cl de crème ; Des lasagnes pré-cuites ; Herbes de Provence

Séparer les grosses feuilles, couper en 4 le coeur du chou. Bien laver et faire blanchir pendant 5 minutes. Pendant ce temps, émincer l'oignon, hacher finement les carottes épluchées, et la gousse d'ail. Hacher le chou (l'utilisation d'un robot facilite ce travail). Faire revenir dans une sauteuse les oignons et les carottes dans de l'huile d'olive chaude. Ajouter alors l'ail, le chou hâché. Faire revenir. Ajouter ensuite le vin blanc, la purée de tomate, les herbes de Provence, saler et poivrer et bien mélanger. Graisser à l'huile un plat à gratin. Si les lasagnes sont au maïs (lasagnes sans gluten), mieux vaut les pré-cuire quelques minutes dans de l'eau à petits bouillons. Pour des lasagnes au blé, les passer simplement sous l'eau. Disposer une couche de lasagnes, puis une couche de préparation arrosée d'un peu de crème à gratin et ainsi de suite jusqu'à compléter le plat. Ajouter de l'eau jusqu'à dépasser les lasagnes. Faire cuire environ 35 à 40 minutes à 180°, les lasagnes doivent être "al dente".