

QUE FAIRE AVEC...

... un chou de Milan ?



Le chou farci

- ✿ Oter les feuilles extérieures en coupant à la base. Séparer les feuilles une à une, puis les laver sous le robinet.
- ✿ Plonger les feuilles 10 min dans l'eau bouillante pour les « blanchir ». Les sortir de l'eau avec précaution en utilisant une petite écumoire.
- ✿ Poser les feuilles à plat sur une planche. Découper grossièrement 3 feuilles. Avec les autres, garnir le fond et les bords d'une cocotte passant au four. Laisser dépasser un peu les feuilles du haut de la cocotte.
- ✿ Mélanger les morceaux de chou découpé à **450 g de viande hachée (porc et bœuf)**. Ajouter **un petit oignon, 2 gousses d'ail** et **quelques brins de persil** coupés fin. Saler, poivrer. Bien malaxer le tout.
- ✿ Remplir la cocotte garnie de feuilles de chou avec la farce. Replier les bords des feuilles et disposer quelques feuilles sur le dessus. Si possible, mettre un couvercle sur la cocotte.
- ✿ Enfourner à mi-hauteur pendant 45 min à 200°C. En fin de cuisson, démouler sur une grande assiette et garnir de **coulis de tomates**.

* * *

Choux au beurre parfumé

- ✿ Mettre **2 gousses d'ail, 1 piment rouge sec** (selon votre goût), **quelques feuilles de Romarin frais** et **7 filets d'anchois** (en boîte, égoutter de leur huile) dans un robot de cuisine et mixer. Ajouter **250 g de beurre** froid coupé en dés et bien mélanger. Transférer le beurre au milieu d'un carré de papier cuisson, l'envelopper et rouler pour former une « Bûche ». Mettre au frais.
- ✿ Laver et égoutter **4 grosses poignées de chou**. Les jeter dans une casserole d'eau bouillante, salée. Une fois que l'eau boue à nouveau, compter 2 à 3 minutes (il faut que les feuilles soit tendres) ; égoutter et laisser refroidir. Essorer ensuite les feuilles délicatement.
- ✿ Chauffer à température élevée une grande poêle, rajouter une tranche du beurre parfumé et **3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique**. Quand le beurre est fondu, rajouter les feuilles de choux et mélanger quelques instants.
- ✿ Servir avec un peu plus de beurre parfumé.

Il est aussi possible de rajouter des herbes fraîches, zeste de citron, olives... – ce beurre parfumé peut vous servir à beaucoup d'autres préparations !

* * *

Fausse lasagne au chou frisé

- ✿ Couper le chou de Milan en 4, ôter le trognon. - Enlever les feuilles une à une et les faire cuire 4 min dans l'eau bouillante salée. Les sortir et les plonger dans de l'eau très froide, voire glacée. Bien les égoutter et les sécher.
- ✿ Hacher finement **un oignon** et **une gousse d'ail**, les mélanger à **500 g de viande hachée**, **une cuillère à café de moutarde**, **un oeuf** et **deux cuillères à soupe de chapelure**. Saler, poivrer légèrement.
- ✿ Saler et poivrer **800 g de tomates concassées**.
- ✿ Dans un plat à gratin, mettre en alternance une couche de chou frisé, de la viande, des tomates, et finir par une couverture avec **10 tranches de lard fumé**. Mettre le plat au four à 150°C pour 60 min. Ajouter ensuite **10 cl de crème fraîche** et remettre au four pour 15 min environ.

* * *

Quiche au chou frisé et au jambon

- ✿ Nettoyer et effeuiller le chou, puis le plonger 10 min dans de l'eau bouillante salée. Rincer et rafraîchir les feuilles sous l'eau froide, les égoutter puis les sécher dans un linge propre.
- ✿ Détailler **3 ou 4 tranches de jambon cru** en fines lanières puis lui ôter le surplus de gras.
- ✿ Dans un saladier, battre **4 oeufs** avec **20 cl de crème fraîche épaisse**, **20 cl de lait**, **une pincée de noix de muscade**, du sel et du poivre.
- ✿ Etaler une **pâte brisée** dans un moule à tarte beurré. Le tapisser de feuilles de chou, puis de lanières de jambon.
- ✿ Verser ensuite la préparation fouettée aux oeufs sur le tout et enfourner à four chaud pendant 15 min à 210°C (thermostat 7). Puis, baisser la température du four à 180°C (thermostat 6) et poursuivre la cuisson pendant encore 15 min.
- ✿ Déguster bien chaud ou tiède.

* * *