

# QUE FAIRE AVEC...

## ... 500 g de chou rave ?



### Chou-rave sauce crème (4 personnes)

- ✿ Peler le chou rave et le couper en fines lamelles.
- ✿ Faire chauffer **20 g de beurre** dans une cocotte. Ajouter **2 échalotes** émincées et les étuver.
- ✿ Ajouter le chou-rave et une poignée de **cerfeuil** (ou d'ortie). Saler, poivrer et laisser mijoter à couvert 25 min.
- ✿ Ajouter **100 g de crème fraîche** et **1 yaourt nature**. Laisser réduire 5 minutes en mélangeant.
- ✿ Servir chaud avec du jambon cru ou du saumon fumé.

*Ne pas oublier que le chou-rave en crudité est doux et très désaltérant par temps chaud !*

\* \* \*

### Flans de chou-rave au sésame

- ✿ Eplucher les choux-raves, les couper grossièrement en cubes et les faire cuire environ 30 mn à la vapeur (ils doivent être bien tendres).
- ✿ Pendant qu'ils cuisent, préparer l'appareil du flan en battant **2 œufs**, **100g de crème fraîche** (ou soja), et pour ceux qui aiment **100 g de fromage de chèvre**. Ajouter de la **noix de muscade**. Saler, poivrer.
- ✿ Beurrer des ramequins individuels (ou un plat à cake).
- ✿ Mixer le chou-rave en purée, puis mélanger à l'appareil.
- ✿ Verser dans les ramequins ou le plat. Saupoudrer généreusement de **graines de sésame**.
- ✿ Placer au four à 200°C (éventuellement au bain-marie) et faire cuire environ 40 mn pour les ramequins (60 mn pour le plat à cake). Déguster tiède.

\* \* \*

### Chou rave et carottes au gingembre et aux citrons confits

- ✿ Eplucher **1 oignon**, émincer et faire revenir.
- ✿ Eplucher **1 chou rave** et **4 carottes**, râper avec une grosse râpe, et mettre dans un wok ou une poêle.
- ✿ Hacher finement **2 gousses d'ail** et **1,5 cm de gingembre**. Ajouter dans le wok ou la poêle
- ✿ Couper **3 tranches de citron confit** en menus morceaux et ajouter.
- ✿ Assaisonner avec, 1 trait de **sauce soja**, quelques **crevettes** ou 1 cuillère à café de pâte de crevettes.
- ✿ Cuire à feu vif quelques minutes, poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes, les légumes doivent être cuits mais rester fermes.

\* \* \*

## Chou rave poêlé

- ✿ Peler le chou-rave (courage !), et le trancher assez finement.
- ✿ Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'**huile d'olive** ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).
- ✿ Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants.
- ✿ Saler et ajouter un peu de **persil** et d'**ail**.

\* \* \*

## Chou rave en verrine

- ✿ Eplucher les choux raves et détailler en lamelle.
- ✿ Cuire à l'étouffée (feu doux et à couvert) avec **une gousse d'ail** écrasée, un peu de sel et une cuillère à soupe d'eau pendant 20 à 25 min.
- ✿ Une fois le chou rave attendri, et hors du feu, ajouter **200 g de tofu soyeux** (ou 200g de fromage blanc), du poivre, **une pincée de noix de muscade** et **3 pincées de curcuma en poudre**. Mixer l'ensemble.
- ✿ Placer la mixture dans des verrines, et mettre au réfrigérateur quelques heures avant de servir. A la dernière minute, parsemer d'un peu de curcuma ou **de graines germées** (chou rouge ou betterave par exemple) pour décorer.

\* \* \*

## Salade de chou rave cru miel, cannelle et gingembre (2 personnes)

- ✿ Dans un petit bol, mélanger le jus d'**un 1/2 citron**, **1 cuillère à café de vinaigre de cidre**, **2 cuillères à café d'huile**, **1 cuillère à café de miel** (chauffé s'il n'est pas bien liquide), **½ cuillère à café de cannelle** et **½ cuillère à café de gingembre**.
- ✿ Éplucher et râper les choux avec une grosse râpe.
- ✿ Mélanger le chou avec l'assaisonnement préparé juste avant. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- ✿ Juste avant de servir, essorer le chou à la main pour en extraire le jus, répartir dans deux mini-cocottes. Saler le mélange et verser un filet de vinaigre de cidre avant de déguster.

\* \* \*

## Velouté de chou-rave

- ✿ Éplucher les choux et les couper en petits morceaux. Mettre dans une casserole avec **un cube de bouillon** et couvrir d'eau à ras. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le chou soit bien tendre, au moins 30 min.
- ✿ Verser le liquide de cuisson dans un bol et réserver. Réduire le chou en purée et rajouter du liquide de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- ✿ Assaisonner à votre goût de **sel**, **poivre**, **piment de Cayenne** et **noix de muscade râpée**. Ajouter **10 cl de crème de soja** juste avant de servir..

\* \* \*

## Chou rave farci au risotto de légumes et parmesan (2 personnes)

- ✿ Eplucher les choux raves (1 pièce moyenne par personne) et les faire cuire 35 min dans de l'eau bouillante salée.
- ✿ Pendant ce temps, éplucher **un oignon** et le hacher finement. Eplucher **une carotte** et la couper en petits dés. Laver et hacher **50 g de champignons de Paris**.
- ✿ Faire revenir l'oignon à la poêle dans de l'huile chaude. Ajouter **100 g de riz à risotto** et **150 ml de bouillon de légumes**. Incorporer la carotte, les champignons et faire cuire à couvert pendant 15 min en remuant régulièrement.
- ✿ Quand les choux raves sont cuits, découper un chapeau et évider l'intérieur des choux. Couper la chair des choux raves en petits morceaux et l'incorporer à la préparation de riz. Ajuster l'assaisonnement.
- ✿ Farcir les choux de riz aux légumes, les disposer dans un plat à gratin graissé et faire cuire 15 min au four à 150°C. Parsemer de parmesan râpé et servir.

\* \* \*

### Pickles de chou rave (condiments à picorer, pour salade ou sandwich)

- ✿ Peler et émincer finement à la mandoline le chou-rave et déposer les tranches dans un plat creux.
- ✿ Dans une casserole, porter à ébullition 30 cl d'eau, **20 cl de vinaigre blanc**, **200 g de sucre** et **2 cuillères à café de sel**. Verser le mélange bouillant sur les tranches de chou-rave.
- ✿ Laisser reposer au moins une nuit avant dégustation, au mieux 24 heures.

\* \* \*

### Chou-rave sauce crème

- ✿ Peler le chou-rave et le couper en fines lamelles.
- ✿ Faire chauffer un peu de beurre dans un autocuiseur ou une sauteuse avec **2 échalotes** émincées.
- ✿ Y ajouter le chou-rave et une petite poignée de **cerfeuil**.
- ✿ Saler, poivrer et laisser mijoter à couvert 25 mn (ou 10 mn après le sifflement si vous avez utilisé un autocuiseur).
- ✿ Ajouter **10 cl de crème fraîche et 1 yaourt**. Laisser réduire 5 mn en mélangeant.
- ✿ Servir chaud avec du jambon cru ou du saumon.

\* \* \*