

QUE FAIRE AVEC...

... un chou Blanc ?



Chou à la flamande

- ✿ Débiter $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ du chou en lamelles, puis en petits morceaux.
- ✿ Faire revenir **200 g de lardons** dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
- ✿ Quand les lardons ont un peu fondu, ajouter le chou et remuer. Laisser cuire 20 min en remuant de temps en temps.
- ✿ Déglacer le fond de la poêle en ajoutant un peu d'eau à mi-cuisson.

* * *

Salade chou blanc / pomme

- ✿ Émincer $\frac{1}{4}$ de chou en lanières.
- ✿ Couper **une ou deux pommes** en petits dés sans enlever la peau.
- ✿ Râper **2 carottes**.
- ✿ Faire cuire **deux œufs** durs et les couper en petits dés.
- ✿ Faire dorer **150 g de lardons** (ou d'aiguillettes de poulet).
- ✿ Mettre le chou, les carottes, les pommes, le lard (ou le poulet) dans un saladier et remuer. Saupoudrer avec les œufs.
- ✿ Faire **une sauce vinaigrette ou blanche**, y incorporer **une cuillère à café de curry**, **10 cl de crème fraîche**, saler et poivrer. Verser sur la salade environ 15 mn avant de servir.

* * *

Potée de chou blanc aux épices

- ✿ Couper le chou en 4 (si entier) et en retirer le centre trop dur. Emincer les feuilles du chou puis les laver.
- ✿ Peler **400 g de carottes** et les couper en rondelles. Eplucher **500 g de pommes de terre à chair ferme**, les laver et les tailler en morceaux.
- ✿ Dans une casserole, faire fondre **200g de margarine végétale** puis faire revenir les légumes pendant 10min à feu doux. Ajouter l'équivalent de 2 tasses d'eau, **2 clous de girofle**, **2 cuillères à café de cumin**, **1 cuillère à café de baies roses** et **3 cuillères à soupe de moutarde forte**. Mélanger le tout.
- ✿ Faire mijoter pendant 30mn à couvert.
- ✿ Servir et parsemer d'un peu de fleur de sel et de persil ciselé.

* * *

Tatin de pommes et chou blanc

- ☼ Cuire 5 min les feuilles de chou dans l'eau salée, puis les émincer finement.
- ☼ Hacher et faire dorer **1 gros oignon** et **une échalote** dans une sauteuse, ajouter **500 g de viande hachée**, **100 g de champignons** puis le chou. Cuire 30 mn. Saler, poivrer.
- ☼ Dans une tourtière bien beurrée, ajouter **2 cuillères à soupe de miel** puis **3 pommes** coupées en grosses tranches. Ajouter le mélange viande chou, couvrir avec une pâte feuilletée.
- ☼ Enfournier 35 min à 210°, puis 20 min à 180°.

* * *

Cole Slow

- ☼ Eplucher et râper **3 ou 4 carottes**.
- ☼ Râper le $\frac{1}{2}$ **chou blanc** et éventuellement un $\frac{1}{2}$ **oignon**.
- ☼ Préparer un assaisonnement avec de la **crème fraîche (ou du fromage blanc)**, du **curry**, de l'huile et du vinaigre. Saler, poivrer. Pour ceux qui aiment le sucré/salé : ajouter un peu de sucre et/ou quelques raisins secs.
- ☼ Bien mélanger légumes râpés et sauce.

* * *

Gratin de chou blanc au curry

- ☼ Cuire un **chou blanc** à la vapeur ou à l'eau et le mixer.
- ☼ Ajouter **3 œufs**, **4 c. à soupe de crème fraîche**, **100 g d'emmental râpé**, **1 c. à café de curry**, du **sel** et du **poivre**.
- ☼ Cuire pendant 30 min à 180°C.

* * *

Chou blanc aux épices

- ☼ Emincer finement le chou blanc ainsi qu'un **oignon**. Presser une **gousse d'ail**.
- ☼ Dans une sauteuse, faire fondre **20 g de beurre** et y faire revenir **une cuillère à café de cumin**, **1 cuillère à café de curcuma**, **une cuillère à café de coriandre**, **1 cuillère à café de curry** et l'ail pressé. Lorsqu'une bonne odeur commence à se dégager, ajouter **50 g de noix de coco râpée** et **50 g de raisins secs**, puis le chou et l'oignon.
- ☼ Faire revenir entre 10 et 15 mn, jusqu'à ce que le chou soit tendre.

* * *