



le chou

un monde de formes et de saveurs



– Un “antioxydant” puissant

Légume vert, le chou est faiblement énergétique et n'apporte que peu de protéines. Voilà pour ses faiblesses. Son talent, pour ne pas dire son génie, se situe dans son exceptionnelle richesse en provitamine A et vitamine E qui, en se combinant avec la vitamine C, très présente, forment une véritable coalition antioxydante. En clair, pour prévenir maladies et vieillissement prématuré, mangez du chou !

– Si vous mangez 200 grammes de chou pommé...

Vous couvrez une bonne partie de vos besoins journaliers en vitamines, soit :

- 40 à 50 % en vitamine C qui stimule les défenses de l'organisme ;
- 35 à 50 % en vitamine B9, indispensable à la formation des globules rouges et au développement du fœtus ;
- 35 % en vitamine E, barrière antioxydante puissante ;
- 15 % en provitamine A, antioxydante et antitoxique ;
- 20 % en fibres, autre apport du chou et stimulateur des intestins les plus paresseux.
- 7 à 9 % en calcium et magnésium, plus présents chez le chou que dans d'autres légumes.

– Un légume formidablement sain...

Les vitamines, les fibres mais aussi les composés soufrés que renferment les choux et qui leur donnent leur saveur particulière, notamment les “indoles” (substances azotées protectrices), leur confèrent de réels effets protecteurs. Les nombreuses études menées sur l'animal et l'homme semblent confirmer l'action bénéfique d'une consommation régulière de chou sur notre santé.

A chaque chou ses atouts

En matière de micronutriments, les choux ne sont pas tous égaux :

- Chou-fleur : haute teneur en vitamines, notamment en vitamine C ; digestibilité supérieure à celle des autres choux ;
- Choux de Bruxelles : riche en vitamines ;
- Brocoli : teneur élevée en calcium et en soufre ; richesse exceptionnelle en vitamine C ;
- Chou frisé : teneur exceptionnelle en vitamines et minéraux ;
- Chou de Chine : riche en calcium.

– ... à blanchir pour mieux le digérer

Défaut de ses qualités, le chou est parfois mal toléré par les personnes sensibles du foie ou des intestins. Ceci est dû à ses composés soufrés et à sa richesse en fibres. Seul l'art culinaire peut atténuer ces effets. Aussi, faites systématiquement blanchir votre chou (ou vos choux de Bruxelles) préalablement coupé en morceaux dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 minutes environ. Cette brusque montée en température détruit certaines enzymes, notamment celles responsables de l'odeur, et empêche la vitamine C de se dégrader. Pour neutraliser l'odeur qui se dégage lors de cette opération, ajoutez dans l'eau un morceau de pain ou une biscotte. Enfin, pour faciliter encore la digestion et apprécier toute la saveur du chou, accompagnez-le d'épices : grains de genièvre, cumin, laurier...





– Cuit, *al dente* ou cru : des choux pour tous les goûts

Par tradition, nous mangeons essentiellement le chou mijoté, souvent accompagné de viande de porc. C'est formidablement bon, nous sommes bien d'accord ! Mais la diététique moderne a pointé les vertus de la cuisson rapide, à la vapeur, qui préserve au maximum les qualités nutritives des légumes. Le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles, s'accommodent ainsi fort bien d'une cuisson *al dente*, comme celle que

pratiquent les Asiatiques avec le chou de Chine, sauté en lamelles dans un "wok", sorte de grande poêle creuse.

Dans le même esprit diététique, le chou à l'étouffée ou chou braisé, est à préférer à la cuisson à l'eau. Enfin, le chou cru, râpé en fines lamelles et préparé avec huile, sel et jus de citron, est un pur délice. Préférez, dans ce cas, le chou rouge pour sa vitamine C abondante et sa richesse en carotène, et consommez-le dans les douze heures.

Tartare de petits légumes - chou blanc et sauce yaourt



– Sachez choisir et chouchouter les choux...

La qualité primordiale du chou est sa fraîcheur, laquelle se détecte facilement : les feuilles sont fermes et bien colorées. Pour le chou-fleur, la pomme est blanche ou ivoire, sa corolle bien verte. Choisissez les choux de Bruxelles verts et serrés, sans feuilles jaunies et sachez que les meilleurs apparaissent après les premières gelées. Les choux, dans leur majorité, se conservent au frais, à la cave ou dans le bas du réfrigérateur, pendant quelques jours, pas plus. Les gros choux pommés d'automne et d'hiver acceptent quelques semaines en cave. Tous les choux se congèlent fort bien après blanchiment, en feuilles ou bouquets. Enfin, les choux surgelés, fleurettes de brocolis, bouquets de choux-fleurs, choux de Bruxelles, présentent une teneur en vitamines intacte et se gardent, comme il se doit, au congélateur à -18°C . Contrairement aux choux frais, à laver rapidement à l'eau vinaigrée, ils sont prêts à l'usage.

Internationalement dégusté

Si l'Allemagne fait ses "choux gras" de sa légendaire choucroute, comme chez nous l'Alsace, de nombreux pays cuisinent aussi le chou à leur mode : la soupe aux choux a sa version portugaise, dite *Caldo Verde* ; l'Espagne a le chou au vin rouge, le Japon le chou mariné, la Belgique le chou vert braisé aux truffes, les Etats-Unis la salade de chou, le Maroc le couscous aux 7 légumes dont le chou, les Pays-Bas, le chou frisé aux pommes de terre et saucisses, le Québec le chou braisé aux pommes et épices. Ca ne vous donne pas envie de mitonner une recette au chou, tout ça ?

— Les choux et les saisons

Hors l'automne et l'hiver, point de chou ? Que nenni ! Si effectivement les choux frisés, rouges, de Bruxelles, de Chine et le chou-navet sont légumes des saisons froides, le chou cabus (blanc) et le chou-fleur se mangent toute l'année et le chou vert (ou chou pointu) au printemps. De quoi les déguster en de multiples recettes et bénéficier à l'année de leurs vertus nutritives.

Minche, alors !

Vous faites un régime ? Mangez du chou ! Apport calorique réduit, faible teneur en glucides (sauf choux de Bruxelles), effet rassasiant dû aux fibres, ces trois qualités se conjuguent pour faire du chou un vrai légume minceur. Pour en profiter pleinement, privilégiez la cuisson vapeur ou à l'étouffée en ayant la main légère sur la matière grasse.

Jus ou sirop ?

Véritable panacée de l'appareil digestif, le chou l'est encore plus en jus, que vous extrairez à la centrifugeuse. Celui-ci est un remède souverain contre les maux d'estomac, de l'intestin et constitue un bon vermifuge. En ajoutant le double de sucre à ce suc, et en le cuisant au bain-marie sans oublier d'écumer de temps en temps, vous obtenez un sirop de chou recommandé pour apaiser le rhume, la bronchite et toute difficulté pulmonaire.





< A vous de jouer >

- _ Achards du jardin.....> **22**
- _ Terrine paysanne.....> **24**
- _ Salade fruitée aux deux choux.....> **26**
- _ Salade terre et mer.....> **28**
- _ Petits beignets de chou-fleur> **30**
- _ La crème de chou-fleur.....> **32**
- _ Tartelettes salées pour brunch à l'anglaise.....> **34**
- _ Soupe au chou du marmiton.....> **36**
- _ Gâteau salé campagnard> **38**
- _ Fleurettes en papillotes d'été.....> **40**
- _ Fondue de chou au fromage> **42**
- _ Chou rouge braisé aux fruits caramélisés.....> **44**
- _ Crème de brocolis aux petits légumes.....> **46**
- _ Bouquets de choux safranés.....> **48**
- _ Timbales de purée au cantal.....> **50**
- _ Petits paquets de chou blanc et de marrons.....> **52**
- _ Bouquets de chou-fleur à la hongroise> **54**
- _ Choucroute "maison"> **56**
- _ Gratin de choux de Bruxelles des montagnes.....> **58**
- _ Authentique potée auvergnate.....> **60**
- _ Bortsch ou soupe des plaines d'Ukraine.....> **62**
- _ Pintade en robe verte.....> **64**
- _ Gratinée océane.....> **66**
- _ Coulibiac de bœuf façon Babouchka> **68**
- _ Chou farci du charcutier.....> **70**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Marinade : 12 heures

Votre marché

- > 4 carottes
- > 1 chou blanc
- > 200 g de haricots verts
- > 4 tranches de pain de campagne
- > 10 cl d'huile d'olive
- > 1 oignon rouge
- > 1 gousse d'ail
- > Piment en poudre, safran, sel et poivre

< Achards du jardin >

1. Pelez les carottes et détaillez-les en longues "tagliatelles" à l'aide d'un économe. Lavez le chou, enlevez les parties abîmées ou dures puis coupez-le en petites lanières. Pelez et émincez finement l'oignon. Equeutez les haricots verts.

2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis versez tous les légumes. Assaisonnez de piment et de safran selon vos goûts, salez, poivrez et faites cuire 10 minutes à feu vif.

3. Coupez le feu, couvrez et laissez mariner 12 heures.

4. Servez froid sur des tranches de pain de campagne toastées et frottées à l'ail.

Suggestion

Vous pouvez également servir cet achards en condiment avec une assiette de charcuterie.





< Terrine paysanne >

- 1.** Epluchez les carottes et détaillez-les en petits cubes.
- 2.** Lavez le chou-fleur, séparez les fleurettes et faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante.
- 3.** Lavez les brocolis, détachez les fleurettes puis épluchez et coupez les tiges en morceaux.
- 4.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plongez le chou-fleur, puis après 5 minutes, les morceaux de tiges et 3 minutes plus tard les bouquets de brocolis : laissez cuire encore 2 minutes et égouttez le tout dans une passoire.
- 5.** Fouettez vivement les œufs avec la crème fraîche et séparez en deux moitiés.
- 6.** Mixez séparément le chou-fleur et les brocolis (morceaux et fleurettes) puis mélangez chaque purée avec une moitié des œufs. Salez et poivrez.
- 7.** Beurrez une terrine et versez la purée de chou-fleur. Parsemez de cubes de carottes et de jambon puis recouvrez de purée de brocolis.
- 8.** Faites cuire 50 minutes au four (th. 5) puis laissez prendre au frais une bonne journée.

Suggestion

Servez cette terrine en entrée avec une vinaigrette à l'échalote.

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 50 minutes
Repos : 24 heures

Votre marché

- > 1 chou-fleur
- > 6 brocolis
- > 2 carottes
- > 200 g de cubes de jambon
- > 15 cl de crème fraîche
- > 2 œufs
- > 10 g de beurre
- > Sel et poivre

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Marinade : 1 heure

Votre marché

- > 1 chou rouge
- > 1/2 chou blanc
- > 3 carottes
- > 50 g de raisins secs
- > 1 sachet de thé
- > 1 pomme Golden
- > 3 cuillères à soupe d'huile
- > 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- > 1 cuillère à soupe de moutarde
- > 1 cuillère à soupe de cassonade





< Salade fruitée aux deux choux >

- 1.** Otez les côtes du chou rouge, coupez-le en fine julienne et ébouillantez-la 2 minutes dans une casserole d'eau salée. Egouttez bien, passez-la sous l'eau froide puis arrosez de vinaigre de vin et laissez mariner 1 heure.
- 2.** Pendant ce temps, mettez les raisins secs à gonfler dans une tasse de thé chaud, pelez et râpez les carottes.
- 3.** Otez les feuilles du chou blanc et coupez-le en fines lanières : plongez-les 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis dans un saladier d'eau froide et égouttez-les.
- 4.** Préparez une sauce en émulsionnant l'huile, le vinaigre de framboise, la moutarde puis ajoutez la cassonade pour adoucir le tout.
- 5.** Au dernier moment, râpez la pomme puis versez-la dans un saladier avec les choux et les carottes râpées. Arrosez de sauce et servez très frais.



< Salade terre et mer >

1. Lavez le chou, enlevez les premières feuilles et les côtes dures puis émincez-le en julienne. Coupez les tomates en petits dés puis épluchez et râpez les carottes. Pelez le pamplemousse à vif, retirez les peaux blanches et coupez-le en cubes.

2. Préparez une vinaigrette en émulsionnant le vinaigre, la moutarde et l'huile. Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes d'eau pour que la sauce ne tombe pas.

3. Disposez dans un grand saladier le chou et les carottes râpées, parsemez de dés de saumon, de tomates et de pamplemousse.

Suggestion

Vous pouvez compléter cette salade avec des œufs de caille cuits durs et des crevettes décortiquées.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes

Votre marché

- > 1/2 chou blanc
- > 3 tomates bien fermes
- > 3 carottes
- > 200 g de dés de saumon fumé
- > 1 pamplemousse
- > 1 cuillère à soupe de moutarde
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre
- > 25 cl d'huile
- > Sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- > 1 chou-fleur
- > 1 citron
- > 1 bain de friture
- > 125 g de farine
- > 1 œuf
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- > Noix de muscade râpée, sel et poivre

< Petits beignets de chou-fleur >

- 1.** Pressez le citron et versez le jus dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition.
- 2.** Lavez le chou-fleur, retirez les parties abîmées puis détachez les bouquets, plongez-les dans la casserole et faites cuire 5 minutes environ. Egouttez et réservez.
- 3.** Versez la farine dans un saladier, creusez un puits et versez l'huile et l'œuf au milieu. Mélangez puis délayez avec un peu d'eau jusqu'à ce que vous obteniez une pâte fluide mais pas trop liquide. Ajoutez un peu de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.
- 4.** Passez les bouquets de chou-fleur dans la pâte pour bien les enrober puis plongez-les dans la friture chaude 5 minutes environ.
- 5.** Déposez sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de graisse et servez avec du ketchup, une sauce nuoc mam ou un aioli.



< La crème de chou-fleur >

1. Râpez le comté. Lavez le chou-fleur, ôtez les feuilles et détachez les bouquets. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en huit.

2. Diluez les cubes de bouillon dans 50 cl d'eau tiède, ajoutez le lait et portez à ébullition. Plongez alors les bouquets de chou-fleur et les morceaux de pommes de terre. Salez, poivrez, ajoutez la muscade râpée et poursuivez la cuisson 20 minutes environ.

3. Passez le tout au mixeur pour obtenir un mélange onctueux puis ajoutez la crème fraîche et la moutarde en fouettant vigoureusement.

4. Versez dans une soupière allant au four, saupoudrez de comté et faites gratiner 10 minutes au four.





Pour 4 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

- > 1 chou-fleur
- > 2 pommes de terre
- > 20 cl de crème fraîche
- > 30 cl de lait entier
- > 1 cuillère à soupe de moutarde
- > 2 cubes de bouillon de légumes
- > 100 g de comté
- > Noix de muscade râpée,
sel et poivre

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

< Tartelettes salées pour brunch à l'anglaise >

1. Préchauffer votre four (th. 7).
2. Parez le chou : enlevez les premières feuilles, ôtez les côtes, coupez le trognon dur puis lavez-le et détaillez-le en fines lanières.
3. Plongez ces lanières dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 8 minutes environ. Egouttez et réservez.
4. Dans un saladier, mélanger le lait, les œufs et 150 g de gruyère râpé. Ajoutez le chou soigneusement égoutté et remuez bien. Poivrez légèrement mais ne salez pas (le bacon l'est déjà suffisamment).
5. Abaissez les fonds de pâte au rouleau et découpez six cercles de pâte. Beurrez et farinez légèrement vos moules à tartelette puis garnissez de pâte. Versez la préparation au chou puis recouvrez d'une tranche de bacon et parsemez du reste de fromage râpé.
6. Enfournez les tartelettes et faites cuire 15 à 20 minutes environ.

Suggestion

Servez ces tartelettes bien chaudes avec une cuillère à soupe d'œufs brouillés et une salade verte pour un brunch complet.

Votre marché

- > 2 fonds de pâte brisée
- > 1 chou frisé
- > 20 cl de lait
- > 3 œufs
- > 200 g de gruyère râpé
- > 6 tranches de bacon
- > Beurre, farine
- > Sel et poivre

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Votre marché

- > 1 chou vert
- > 1 oignon
- > 4 carottes
- > 1 navet
- > 12 tranches de lard
- > 6 tranches de pain de campagne
- > 200 g de cantal
- > 3 gousses d'ail
- > 2 clous de girofle
- > 1 bouquet garni
- > 2,5 litres d'eau
- > Sel et poivre

< Soupe au chou du marmiton >

1. Pelez les carottes et détaillez-les en tronçons. Epluchez le navet, coupez-le en deux puis pelez et hachez les gousses d'ail. Préparez le chou : lavez-le, ôtez les feuilles abîmées et les côtes dures puis faites-le blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Egouttez-le et coupez-le en quartiers.

2. Placez les morceaux de chou dans une marmite, ajoutez les carottes, l'ail, le bouquet garni puis l'oignon épluché et piqué de clous de girofle. Couvrez d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter 1 heure.

3. 5 minutes avant la fin de la cuisson, faites dorer les tranches de lard dans une poêle anti-adhésive et coupez le cantal en minces lamelles.

4. Disposez au fond de chaque assiette une belle tranche de pain de campagne, recouvrez de deux tranches de lard et de lamelles de cantal. Versez la soupe par-dessus et servez aussitôt.



Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- > 1 chou vert
- > 3 oignons
- > 6 belles tranches de lard
- > 300 g de cantal
- > 30 g de beurre
- > 20 cl de crème fraîche
- > Sel et poivre





< Gâteau salé campagnard >

- 1.** Lavez le chou, enlevez les parties abîmées et les côtes dures puis détachez les feuilles du chou et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 5 minutes puis égouttez-les et détaillez-les en lanières. Déposez-les sur du papier absorbant et réservez.
- 2.** Pelez et émincez les oignons puis faites-les fondre à la poêle avec le beurre. Ajoutez les lanières de chou, salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes environ.
- 3.** Pendant ce temps, coupez le cantal en lamelles.
- 4.** Tapissez un moule à manqué avec les bandes de lard puis recouvrez en alternance d'un peu de chou, de cantal et de crème fraîche.
- 5.** Faites cuire 30 minutes au four (th. 7). Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler.

Suggestion

Vous pouvez accompagner ce gâteau d'une salade aux noix.

< Fleurettes en papillotes d'été >

1. Lavez les fleurettes des trois choux et faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez soigneusement.

2. Pelez et hachez finement les échalotes. Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets. Lavez les citrons et prélevez de fines bandes de zeste à l'aide d'un économe pour obtenir des rayures régulières. Coupez ensuite les citrons en tranches et hachez le zeste menu.

3. Découpez quatre grands rectangles de papier sulfurisé. Déposez au centre deux ou trois rondelles de citron, recouvrez de quelques fleurettes, d'un peu d'échalotes hachées et de bâtonnets de carottes. Parsemez de zeste haché et nappez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez puis refermez les papillotes.

4. Enfourez les papillotes et faites cuire 15 minutes environ (th. 7).





Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Votre marché

- > 200 g de fleurettes de chou-fleur
- > 200 g de brocolis
- > 200 g de chou romanesco
- > 200 g de carottes
- > 2 échalotes
- > 2 citrons
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > Sel et poivre



< Fondue de chou au fromage >

- 1.** Enlevez les feuilles abîmées du chou, ôtez les côtes, coupez-le en morceaux et lavez-le à grande eau. Délayez les cubes de bouillon dans 50 cl d'eau tiède.
- 2.** Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez le chou et un peu de bouillon puis faites cuire 30 minutes environ en versant une louche de bouillon au fur et à mesure qu'il s'évapore.
- 3.** Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon puis faites-le dorer avec l'huile et les lardons.
- 4.** Quand le chou est cuit, égouttez-le en récupérant le bouillon de cuisson et versez la fondue de chou sur les lardons. Mélangez et réservez.
- 5.** Remettez le bouillon sur le feu, faites réduire de moitié puis ajoutez la crème fraîche et la farine, laissez épaissir un instant et versez le fromage râpé. Salez, poivrez, ajoutez un peu de muscade et mélangez bien.
- 6.** Nappez la fondue de chou de sauce fromage et servez aussitôt.

Suggestion

Présentez cette fondue de chou sur de grandes tranches de pain de campagne toastées.

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- > 1 chou frisé
- > 50 g de beurre
- > 2 cubes de bouillon de légumes
- > 1 oignon
- > 1 cuillère à soupe d'huile
- > 150 g de lardons fumés
- > 150 g de gruyère râpé
- > 1 cuillère à soupe de farine
- > 10 cl de crème fraîche
- > Sel, poivre
et noix de muscade râpée

Pour 4 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 1 beau chou rouge
- > 400 g de mirabelles
- > 4 pommes
- > 80 g de beurre
- > 2 cuillères à soupe de vinaigre
- > 4 cuillères à soupe de sucre





< Chou rouge braisé aux fruits caramélisés >

- 1.** Lavez le chou rouge, ôtez les feuilles abîmées et retirez les côtes dures puis émincez-le en fines lanières.
- 2.** Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez la moitié du sucre, le vinaigre, un grand verre d'eau puis les lanières de chou. Salez, poivrez légèrement et faites mijoter à feu doux 45 minutes environ.
- 3.** 15 minutes avant la fin de la cuisson, pelez et coupez les pommes en quartiers, dénoyautez les mirabelles.
- 4.** Faites fondre le reste du beurre à la poêle, ajoutez les quartiers de pommes et les mirabelles, saupoudrez du sucre restant et faites caraméliser en tournant régulièrement.
- 5.** Disposez le chou braisé sur un plat de service, entourez-le de fruits et servez aussitôt.

Suggestion

Un plat à servir aux amateurs de sucré-salé, en accompagnement d'une volaille ou d'un rôti de porc.

Pour 4 personnes
Préparation : 25 à 30 minutes
Cuisson : 5 minutes

< Crème de brocolis aux petits légumes >

1. Epluchez et coupez carottes, poireaux et céleri en petits morceaux. Pelez et hachez les échalotes.

2. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis mettez les échalotes à fondre. Ajoutez ensuite les morceaux de légumes, salez, poivrez et mouillez avec le bouillon. Faites cuire à découvert 20 minutes environ.

3. Pendant ce temps, détachez les bouquets de brocolis et lavez-les à grande eau. Epluchez et coupez leurs tiges en morceaux. Versez le tout dans une casserole d'eau bouillante et faites cuire 15 minutes environ.

4. Egouttez les brocolis puis passez-les au mixeur. Incorporez la crème fraîche et faites réchauffer 5 minutes à feu doux. Salez, poivrez.

5. Egouttez les autres légumes, déposez-les au milieu de la crème de brocolis, saupoudrez de cerfeuil et servez aussitôt.

Votre marché

- > 500 g de brocolis
- > 2 poireaux
- > 3 carottes
- > 1 branche de céleri
- > 2 échalotes
- > 2 cuillères à soupe d'huile
- > 25 cl de crème fraîche semi-épaisse
- > 30 cl de bouillon de légumes
- > Cerfeuil, sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes

Votre marché

- > 300 g de brocolis
- > 1/2 chou-fleur
- > 100 g de chapelure
- > 1 œuf
- > 3 cuillères à soupe de farine
- > 1 bain de friture
- > Fleur de sel et poudre de safran

< Bouquets de choux safranés >

1. Détachez les bouquets de chou-fleur et de brocolis, blanchissez-les à l'eau bouillante 2 minutes à peine : ils doivent rester bien fermes. Rincez à l'eau froide et égouttez.

2. Battez l'œuf en omelette dans une assiette, versez la farine dans une deuxième et la chapelure dans une troisième.

3. Farinez les bouquets de chou-fleur et les brocolis puis passez-les dans l'œuf et dans la chapelure.

4. Plongez les bouquets dans la friture très chaude, laissez colorer 3 minutes environ puis déposez-les sur du papier absorbant pour éponger l'excès de gras.

5. Mélanger dans un bol la fleur de sel et la poudre de safran. Parsemez-en les bouquets frits et servez aussitôt.

Suggestion

Vous pouvez les servir en amuse-bouche ou en entrée, accompagnés d'une sauce au fromage blanc et aux herbes fraîches.





< Timbales de purée au cantal >

- 1.** Pelez et émincez l'oignon. Râpez le cantal. Lavez et séparez les bouquets de chou-fleur.
- 2.** Plongez les morceaux dans une casserole remplie de 50 cl de lait chaud et d'autant d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes. Prélevez deux bouquets, réservez-les puis ajoutez les oignons et le bouquet garni dans la casserole. Poursuivez la cuisson 10 minutes jusqu'à ce que les bouquets soient bien fondants.
- 3.** Egouttez soigneusement le contenu de la casserole, retirez le bouquet garni et passez à la moulinette.

- 4.** Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, tournez vivement puis mouillez avec la crème et faites épaissir 1 minute à peine. Hors du feu, ajoutez le cantal, salez et poivrez.
- 5.** Mélangez la sauce à la purée de chou-fleur, faites cuire encore 5 minutes et répartissez le mélange dans des timbales. Décorez d'une moitié de bouquets de chou-fleur et parsemez de noix de muscade. Servez immédiatement.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- > 1 chou-fleur
- > 50 cl de lait
- > 2 oignons
- > 50 g de beurre
- > 20 g de farine
- > 20 cl de crème fraîche liquide
- > 150 g de cantal
- > Noix de muscade râpée
- > 1 bouquet garni, sel et poivre

< Petits paquets de chou blanc et de marrons >

- 1.** Nettoyez le chou, enlevez les parties dures ou abîmées puis plongez-le dans l'eau bouillante salée ; laissez cuire 15 minutes à petits bouillons puis égouttez-le soigneusement.
- 2.** Pendant ce temps, mélangez dans un bol les œufs et la crème fraîche.
- 3.** Pelez et émincez l'oignon puis faites-le revenir dans une casserole avec le beurre et les lardons. Ajoutez la purée de marrons et le mélange œufs-crème fraîche. Remuez et laissez mitonner 10 minutes environ.
- 4.** Hors du feu, ajoutez les fines herbes, un peu de noix de muscade râpée, salez et poivrez.
- 5.** Quand le chou est refroidi, détachez les feuilles et garnissez-les de farce aux marrons. Liez solidement.
- 6.** Disposez les petits paquets dans une sauteuse. Délayez le fond de veau dans 20 cl d'eau tiède et versez dans la sauteuse. Laissez cuire à feu doux 30 minutes environ.

Suggestion

Un légume original, parfait pour accompagner les rôtis ou les volailles.





Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- > 1 kg de purée de marrons nature
- > 1 chou blanc
- > 1 oignon
- > 100 g de lardons
- > 2 œufs
- > 20 cl de crème fraîche
- > 50 g de beurre
- > 1 cuillère à café
de fond de veau en poudre
- > Noix de muscade râpée,
ciboulette, persil
et marjolaine ciselés
- > Sel et poivre
- > Ficelle



< Bouquets de chou-fleur à la hongroise >

- 1.** Lavez le chou-fleur, séparez les bouquets puis faites-les cuire 10 minutes environ à l'eau bouillante salée et égouttez.
- 2.** Coupez le jambon cru en lamelles, lavez les champignons, retirez le pied terreux et émincez-les en fines lamelles.
- 3.** Dans une sauteuse, faites fondre le beurre puis mettez les champignons à suer 5 minutes environ.
- 4.** Ajoutez ensuite le jambon cru et les bouquets de chou-fleur, poivrez et saupoudrez de paprika en remuant bien. Poursuivez la cuisson à feu doux 10 minutes environ.
- 5.** 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche, donnez deux tours de cuillère et servez bien chaud.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

- > 1 chou-fleur
- > 10 cl de crème fraîche
- > 4 tranches de jambon cru
- > 200 g de champignons
- > 50 g de beurre
- > 3 cuillères à café de paprika
- > Poivre du moulin

Pour 4 personnes
Préparation du chou : 15 minutes
Marinade : 10 jours
Préparation de la choucroute
garnie : 15 minutes
Cuisson : 2 heures 30

Votre marché

- > 1 chou blanc
- > 4 tranches de lard
- > 4 tranches de jambon épaisses
- > 200 g de petit salé
- > 500 g environ de longe de porc
- > 4 saucisses de Strasbourg
- > 8 pommes de terre
- > 50 cl de bière
- > 1 oignon
- > 4 gousses d'ail
- > 2 feuilles de laurier
- > 1 branche de thym
- > 12 baies de genièvre
- > 1 cuillère à soupe de cumin
- > 30 g de gros sel, poivre en grain

< Choucroute "maison" >

1. Dix jours à l'avance, préparez votre chou : lavez-le, ôtez les premières feuilles et les côtes dures puis faites-le blanchir 15 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez, coupez les feuilles en fines lanières et déposez-les dans un grand saladier.

2. Faites bouillir 1 litre d'eau, jetez-y le gros sel, le cumin, le genièvre et le poivre. Remuez puis versez l'eau encore chaude sur les feuilles de chou. Couvrez et laissez mariner dix jours environ en remuant de temps en temps.

3. Rincez le chou mariné à l'eau chaude et essorez-le bien. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une marmite puis ajoutez la moitié du chou, le lard, la longe de porc et le petit salé. Assaisonnez de laurier et de thym puis recouvrez du reste de chou, mouillez avec la bière.

4. Laissez mitonner à couvert 2 heures environ.

5. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux au besoin puis ajoutez-les dans la marmite avec les tranches de jambon et les saucisses.

6. Poursuivez la cuisson 30 minutes environ.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Votre marché

- > 1 kg de choux de Bruxelles
- > 100 g d'amandes
- > 250 g de jambon de montagne
- > 200 g d'emmental râpé
- > 2 tomates
- > 25 cl de crème fraîche
- > 50 g de beurre
- > 50 g de parmesan râpé
- > Ciboulette, muscade, sel, poivre





< Gratin de choux de Bruxelles des montagnes >

- 1.** Nettoyez les choux, fendez-les en croix à la base puis faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez.
- 2.** Faites griller les amandes 5 minutes sur une plaque au four. Coupez le jambon en lanières et détaillez les tomates en rondelles.
- 3.** Beurrez un plat à four puis disposez la moitié des choux au fond. Recouvrez en alternance d'une couche d'emmental, de jambon et de tomates puis du reste de chou.
- 4.** Pour finir, versez la crème fraîche et parsemez le tout d'amandes grillées et de parmesan râpé. Poivrez, ajoutez la muscade et la ciboulette ciselée.
- 5.** Faites cuire 10 minutes au four (th 7).

Suggestion

Vous pouvez enrichir ce gratin en ajoutant des fleurettes de chou-fleur et de brocolis ou des rondelles de pomme de terre.



< Authentique potée auvergnate >

- 1.** Lavez et coupez le céleri dans le sens de la longueur.
- 2.** Dans une grande marmite, déposez le jambonneau, le lard et les saucisses. Recouvrez d'eau froide (environ 1 à 1,5 l) et ajoutez le céleri. Salez, poivrez, portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux 1 heure environ en écumant régulièrement.
- 3.** Nettoyez le chou, ôtez les feuilles abîmées puis coupez-le en huit ou douze morceaux selon sa taille. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons, pelez les pommes de terre, épluchez et émincez grossièrement l'oignon.
- 4.** Blanchissez le chou 5 minutes à l'eau bouillante puis rincez-le à l'eau froide. Versez-le dans la marmite avec la charcuterie, le céleri, les carottes et l'oignon. Poursuivez la cuisson 30 minutes.
- 5.** Ajoutez alors les pommes de terre et laissez cuire à nouveau 30 minutes.
- 6.** Dressez la charcuterie dans un grand plat entourée de ses légumes et servez très chaud, accompagné de moutarde à l'ancienne.

Pour 8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures

Votre marché

- > 1 chou vert
- > 1 jambonneau
- > 500 g de lard
- > 8 saucisses de campagne
- > 8 pommes de terre
- > 4 carottes
- > 1 pied de céleri
- > 1 oignon
- > Sel et poivre
- > Moutarde à l'ancienne



< Bortsch ou soupe des plaines d'Ukraine >

1. Diluez les cubes de bouillon dans 2,5 l d'eau chaude, portez à ébullition, plongez le lard et le jambonneau puis laissez cuire 30 minutes en écumant régulièrement.

2. Pendant ce temps, nettoyez les légumes, épluchez-les au besoin et coupez-les en petits morceaux. Parez le chou, ébouillantez-le 3 minutes puis égouttez-le et coupez-le en huit.

3. Pelez et émincez les oignons, pelez et écrasez l'ail. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle, ajoutez l'ail et les oignons puis le chou et les autres légumes. Faites cuire 10 minutes environ en remuant régulièrement.

4. Versez le contenu de la poêle avec la charcuterie, ajoutez le laurier émietté et le concentré de tomates, salez, poivrez et saupoudrez de cumin. Mélangez bien puis laissez cuire à couvert à feu doux 45 minutes environ.

5. Au moment de servir, surmontez cette soupe de crème fraîche et saupoudrez d'aneth.

Suggestion

Cette recette peut également se réaliser avec un morceau de bœuf (gîte ou macreuse de préférence) à faire cuire avec la charcuterie.

Pour 8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 500 g de lard fumé
- > 1 jambonneau
- > 1 petit chou blanc
- > 2 betteraves rouges
- > 2 poireaux
- > 2 carottes
- > 2 oignons
- > 1 céleri-rave
- > 4 tomates
- > 3 gousses d'ail
- > 4 tablettes de bouillon de volaille
- > 50 g de beurre
- > 2 cuillères à soupe d'huile
- > 2 feuilles de laurier
- > 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- > 20 cl de crème fraîche
- > Aneth, cumin, sel et poivre

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- > 1 pintade
- > 8 fines tranches de lard
- > 1 chou vert
- > 8 gousses d'ail
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 500 g de champignons de Paris miniatures
- > 15 cl de bouillon de volaille
- > Sel et poivre

< Pintade en robe verte >

1. Coupez (ou demandez à votre boucher de le faire) la pintade en huit morceaux à peu près égaux. Lavez rapidement les champignons puis égouttez-les et réservez.

2. Lavez le chou et ôtez les parties abîmées. Prélevez les seize plus belles feuilles et coupez le cœur restant en morceaux. Plongez le tout dans une grande casserole d'eau salée et faites cuire 5 minutes environ. Egouttez et laissez refroidir.

3. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de pintade avec l'huile d'olive de toute part. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes environ. Retirez les morceaux de pintade et mettez-les à refroidir.

4. Versez les champignons et le cœur du chou dans la cocotte puis faites cuire à feu doux 10 minutes.

5. Enveloppez les morceaux de volaille dans deux feuilles de chou puis entourez d'une tranche de lard. Ficelez bien.

6. Remplacez les paupiettes dans la cocotte, ajoutez les gousses d'ail sans les éplucher, couvrez avec le bouillon et laissez mijoter 30 minutes.



Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 1 chou vert frisé
- > 12 gambas
- > 500 g de cocktail de fruits de mer surgelé
- > 200 g de lardons nature
- > 1 oignon
- > 2 cuillères à soupe d'huile
- > 1 œuf
- > 20 cl de crème fraîche
- > 100 g de gruyère râpé
- > Sel et poivre





< Gratinée océane >

- 1.** Lavez le chou, ôtez les côtes, les feuilles abîmées et le trognon puis coupez-le en quatre. Ebouillantez-le rapidement puis plongez-le dans l'eau glacée. Egouttez bien.
- 2.** Pelez et émincez l'oignon puis faites-le revenir à la sauteuse avec l'huile et les lardons. Ajoutez alors le chou et laissez mijoter doucement 20 minutes environ.
- 3.** Pendant ce temps, décortiquez les gambas. Préchauffez votre four (th. 7).
- 4.** Quand le chou est cuit, ajoutez le cocktail de fruits de mer, mélangez bien puis versez le tout dans un plat à gratin. Déposez les gambas sur le dessus.
- 5.** Mélangez l'œuf, la crème fraîche et le fromage râpé dans un bol, salez, poivrez et recouvrez-en le chou aux fruits de mer. Enfouissez pour 20 minutes environ.

< Coulibiac de bœuf façon Babouchka >

1. Plongez le riz dans le double de volume d'eau et laissez cuire 10 minutes environ. Egouttez et laissez refroidir.
2. Pelez et émincez finement les oignons. Nettoyez le chou puis enlevez le trognon et les premières feuilles pour ne conserver que le cœur : émincez-le finement, plongez-le 3 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez-le en pressant bien pour retirer toute l'eau.
3. Etalez 200 g de pâte feuilletée en forme de rectangle d'1 cm d'épaisseur et déposez-la sur la plaque du four huilée.
4. Dans une poêle, faites fondre le beurre, mettez l'oignon à dorer puis ajoutez le bœuf haché en l'émiettant du bout de la cuillère. Salez, poivrez et ajoutez un peu de persil.
5. Sur la plaque de pâte, déposez le riz (en laissant une marge de 2 cm sur chaque côté) puis la viande, les oignons et enfin les lanières de chou.
6. Etalez le reste de pâte feuilletée en rectangle suffisamment grand pour recouvrir la garniture, déposez sur le coulibiac et soudez les bords en humectant légèrement la pâte et en la pinçant entre les doigts.
7. Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau. De la pointe du couteau, découpez une "cheminée" au centre de la pâte en prélevant un rectangle de 1 cm de côté pour permettre à la vapeur de s'échapper.
8. Enfournez 35 minutes environ (th. 7).

Suggestion

Laissez reposer 10 minutes et servez sur un lit d'épinards cuits à la vapeur.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

- > 500 g de pâte feuilletée
- > 50 g de riz
- > 1/2 chou vert
- > 1 jaune d'œuf
- > 250 g de bœuf haché
- > 1 cuillère à soupe d'huile
- > 2 oignons
- > 50 g de beurre
- > Persil, sel et poivre

< Chou farci du charcutier >

1. Coupez le trognon du chou, ôtez les côtes dures et lavez-le. Faites cuire 15 minutes à découvert le chou dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et pressez pour en extraire toute l'eau.

2. Dans une autre casserole, faites cuire le riz 10 minutes environ à l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez. Pelez et hachez l'ail et les oignons. Ebouillantez les tomates, pelez-les, enlevez les pépins et coupez-les en petits dés. Hachez le petit salé.

3. Préparez la farce : faites revenir les oignons et l'ail à la poêle avec le beurre puis ajoutez le petit salé, la chair à saucisses, les lardons et les cubes de tomates. Laissez prendre couleur 5 minutes.

4. Ecartez délicatement les feuilles du chou puis déposez la farce au centre et entre chaque rangée de feuilles. Ficelez solidement le chou et déposez-le dans le panier de l'autocuiseur.

5. Diluez le cube de bouillon dans 50 cl d'eau chaude et versez sur le chou. Fermez et laissez cuire 45 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape (2 heures environ en cocotte en rajoutant du bouillon en cas de trop grande évaporation).





Pour 4 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 45 minutes
à l'autocuiseur (2 heures
à la cocotte)

Votre marché

- > 1 gros chou vert (1 kg environ)
- > 150 g de chair à saucisses
- > 100 g de lardons
- > 300 g de petit salé cuit
- > 5 tomates
- > 2 oignons
- > 2 gousses d'ail
- > 100 g de riz
- > 50 g de beurre
- > 1 cube de bouillon de légumes
- > Sel et poivre
- > Ficelle