

Les recettes du



Le chou vert frisé

Pour l'agriculteur l'avantage de ce chou est qu'il peut rester en pleine terre durant l'hiver, il résiste jusqu'à -8 degrés.

Il contient 2x plus de vit.C qu'un pamplemousse et il est local !
Il cuit plus vite que les choux blancs et rouges ; il aime les épices.
Voici 2 recettes pour vous encourager à le cuisiner.

Gratin au chou frisé

Ingrédients

600 gr p.d.t. en robe des champs (p.ex. Charlotte)
1 chou frisé d'env.500-600gr
150 gr jambon coupé en lanières
50 gr noisettes grossièrement hachées et grillées
200 gr fromage à raclette
2dl bouillon de légumes
2 c.s.Sbrinz ou Parmesan

Peler les p.d.t. cuites et couper en dés de 1cm env.

Couper le chou en 4 et le cuire dans panier vapeur ou dans un peu d'eau.

Couper les feuilles en lanières et ajouter aux p.d.t.

Ajouter le jambon, les noisettes et le fromage grossièrement râpé. Verser dans plat à gratin graissé, arroser avec le bouillon et parsemer du Sbrinz ou Parmesan râpé.

Gratiner au four env. 20 min. à 200°

Gratin de chou frisé au couscous

Ingrédients

75gr lardons
300 gr viande hachée
Sel, poivre
1 oignon haché
1 bouquet de persil haché
1 cs moutarde gros grains
1 1/2 dl eau
200 gr cous cous
300gr chou frisé coupé en lanières d'env.1cm
5dl eau salée
1dl crème
Persil

Dorer les lardons,réserver .

Saisir la viande hachée, l'assaisonner, ajouter l'oignon et le persil, la moutarde et l'eau et laisser cuire à feu doux env. 10min.

Mettre le couscous et le chou frisé coupé dans une terrine et arroser avec les 5dl d'eau salée bouillante.

Laisser gonfler 5min. Incorporer la crème. Vérifier l'assaisonnement.

Remplir un plat à gratin en alternant le chou au couscous et la viande.

Cuire env. 30 min. dans four préchauffé à 220°

Il peut être simplement étuvé au bouillon ou dans de la crème, servi en tarte ou en salade.

Bon appétit !

Les recettes du

