

# RECETTES DE CHOUX



*Ils prennent une grande place dans vos paniers, et dans vos assiettes. Des idées originales pour cuisiner tous les choux cultivés aux Jardins de la Solidarité*

Semaine du goût 2024



MEMBRE DU RÉSEAU  
**COCAGNE**



LES NOUVEAUX JARDINS  
**DE LA SOLIDARITÉ**



## RECETTES

- Quiche ultra épaisse au chou chinois, à la courgette et au saumon
- Chou chinois (Pe-tsaï) farci
- Spaghettis aux choux et à l'oeuf
- Potage de tofu au chou chinois

# Chou Chinois

L'appellation chou chinois désigne deux sous-espèces présentes aux Jardins : le chou de Chine Pakchoï et le chou de Pékin Pe-tsaï.

Le chou de Chine a été répandu dans le monde par les chinois ayant effectué la ruée vers l'or. Le chou de Chine est doux, juteux et croquant. Le chou de Pékin a un goût moins prononcé que le chou d'Europe, on peut donc le consommer cru, mais aussi cuit, en bouilli, hâché. Il est la star des plats dans son pays d'origine : soupe, salade, sauté, fermenté avec ou sans viande, composant de différentes farces.

# Quiche ultra épaisse chou chinois, courgette et saumon

## Pour 4 personnes

- 4 oeufs
- 100ml de lait
- 1 petite courgette
- 1/4 de chou chinois
- 200ml de crème fraîche
- 150g de saumon fumé
- 1 cc de maïzena

## Pour la pâte

- 1 oeuf
- 100g de farine de seigle
- 100g de farine de blé
- 100g de beurre
- 4 CS de graines de sésame
- sel et poivre

## Préparation :

- 1 Laver et couper en morceaux fins le chou et la courgette et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile pendant 15 minutes
- 2 Préchauffer le four à 200°, délayer la maïzena dans le lait, ajouter les oeufs battus et la crème fraîche, mélanger
- 3 Ajouter les légumes et le saumon fumé coupé en morceaux, mélanger
- 4 Etaler la pâte et la disposer au fond d'un moule et la piquer
- 5 Verser l'appareil à quiche
- 6 Enfourner 40 minutes



# Chou chinois (Pe-tsaï) Farci

## Pour 2 personnes

- 8 grandes feuilles de chou chinois + quelques unes
- sauce soja
- épices au choix
- 125g de poulet
- 4 tranches de jambon
- 100g de champignons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail

## OPTION VEGE (farce)

- riz
- lentilles
- champignons

## Préparation :

- 1 Détacher avec précaution les grandes feuilles de chou, les faire cuire 5 minutes dans l'eau bouillante
- 2 Couper finement le poulet et le jambon, réserver les feuilles de chou
- 3 Laver et couper les champignons, peler et émincer les échalotes et l'ail
- 4 Faire revenir le tout dans l'huile d'olive quelques minutes puis cuire 10 minutes à feu doux  
En fin de cuisson, ajouter quelques feuilles de chou supplémentaires, finement hachées, assaisonner de sauce soja et d'épices
- 5
- 6 Déposer une cuillère de farce dans les grandes feuilles de chou, coté tige, rouler en repliant les bords pour maintenir la farce, disposer dans un plat allant au four et cuire 25minutes à 180°



## LE POINT NUTRI !

Pour la farce végé, l'association de riz et de lentille permet au plat d'être complet en apportant toutes les protéines nécessaires

# Spaghettis au chou Pak-choï et à l'oeuf

## Pour 3 personnes

- 300g de spaghettis complets
- 300g de chou chinois
- 1 piment rouge
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 4 oeufs
- 4 cs de sauce soja
- 1 cs de sésame grillé (facultatif)

## Préparation :

- 1 Cuire les spaghettis en suivant les indications d'emballage
- 2 Couper le pak-choï dans la longueur en quartiers grossiers, tailler le piment en rouelles et émincer l'ail
- 3 Faire revenir brièvement le tout dans un filet d'huile d'olive
- 4 Battre les oeufs et les brouiller puis mélanger aux légumes
- 5 Ajouter les spaghettis
- 6 Assaisonner de sauce soja
- 7 Servir en ajoutant le sésame grillé sur le dessus selon l'envie



# Potage de tofu au chou chinois

Pour 2 personnes

- 1 tofu
- 2 pak-choï
- 80cl de bouillon de légumes
- 100g de champignons
- 1 CS de sauce soja
- 1 cc de curry
- 1 carotte

## Préparation

- 1 Couper le tofu et la carotte en dés
- 2 Faire sauter à la poêle les dés de tofu et de carotte avec le curry
- 3 Faire bouillir le bouillon de légumes, ajouter les champignons et le pak-choï émincé
- 4 Ajouter le reste des aliments et faire bouillir quelques minutes avant de servir



# Chou fleur

Le chou-fleur (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) est un légume de la famille des brassicacées, apprécié pour son inflorescence blanche comestible.

Faible en calories, il est riche en vitamines (C, K), en fibres et en antioxydants.

Il peut être consommé cru ou cuit (à la vapeur, rôti, en purée).

Le chou-fleur se cultive dans des climats tempérés et est prisé pour sa polyvalence en cuisine et ses bienfaits nutritionnels.



## RECETTES

- Gratin de chou-fleur et patate douce, curcuma et comté
- Taboulé de chou-fleur, pickles et sauce au citron
- Chou-fleur pané au parmesan
- Galette de chou-fleur au cumin



# Gratin

## Chou-fleur, patate douce, curcuma et comté

### Préparation

#### Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 2 patates douces
- 4 cuillères à soupe de crème liquide
- 1/2 verre de lait
- curcuma
- comté râpé
- ail semoule, muscade, sel et poivre

- 1** Couper le chou-fleur en petits bouquets et les patates douces en rondelles fines
- 2** Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau
- 3** Dans un bol, mélanger la crème fraîche, le curcuma, l'ail semoule, la muscade, le sel et le poivre
- 4** Disposer les légumes dans un plat à gratin et recouvrir du mélange, saupoudrer de comté râpé généreusement
- 5** Enfourner jusqu'à ce que le gratin soit doré et les légumes tendres



# Taboulé de chou-fleur pickles et sauce au citron

## Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur
- 2 carottes
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil
- 20g d'amandes
- 20g de raisins secs
- huile d'olive
- 4 cs de yaourt grec
- cumin
- vinaigre
- 1 gousse d'ail
- 20g de sucre

## Préparation

- 1 Couper les sommités de chou-fleur et les laver puis sécher et râper jusqu'à obtention d'une semoule fine
- 2 Récupérer les feuilles de persil préalablement lavées, puis les hacher et les mélanger à la semoule de chou-fleur
- 3 Laver, éplucher puis râper les carottes
- 4 Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et le sucre
- 5 Mettre les carottes dans le mélange et laisser cuire 15 minutes hors feu pour en faire des pickles
- 6 Préparer la sauce en mélangeant l'échalote finement ciselée, l'ail hachée, le jus d'1/2 citron, le yaourt, le cumin, le sel, l'huile d'olive
- 7 Ajouter les raisins secs, les carottes pickles et les amandes concassées dans le taboulé et ajouter la sauce, puis mélanger et servir



# Chou-fleur pané au parmesan

## Pour 2 personnes

- 1 chou-fleur
- 2 oeufs
- 50g de farine
- 50g de parmesan
- 50g de chapelure
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de mélange d'épices
- 1 cc de sel

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 210°C, découper le chou-fleur en bouquets avant de les laver
- 2 Dans un saladier, mélanger la farine, les épices et le sel
- 3 Dans un autre, battre les œufs
- 4 Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan et l'huile d'olive
- 5 Tremper successivement les bouquets dans chacun des bols, dans ce même ordre, avant de les disposer sur une plaque de cuisson
- 6 Enfourner 20 minutes, puis retourner et remettre en cuisson pour 10 minutes



# Galette de chou-fleur au cumin

## Pour 2 personnes

- 300g de chou-fleur
- 100g de farine
- 1cc de cumin en poudre
- 1 oeuf
- huile d'olive

## Préparation

- 1 Laver le chou-fleur et le plonger dans une cocotte d'eau bouillante 15 minutes avant de l'égoutter
- 2 Ecraser le chou-fleur à la fourchette
- 3 Incorporer un œuf battu, la farine et le cumin, saler et poivrer
- 4 Former des galettes de 8cm de diamètres environ sur feuille de papier cuisson
- 5 Faire chauffer la poêle ou la plancha, ajouter un filet d'huile d'olive et déposer les galettes sur le dessus pour les faire cuire 5 minutes de chaque côté



# Chou Rave

Le chou rave est l'un des plus anciens légumes de la famille des crucifères, il est doux, tendre et frais, son goût rappelle celui du radis.

Ses tiges, rondes et charnues, souvent vertes ou violettes et ses feuilles se consomment. Cru, râpé, cuit, il est parfait pour les gratins, purées, accompagnements, sans oublier les soupes et potages.

Il est riche en vitamines C, B6, antioxydants et fibres.

## RECETTES

- Chou rave glacé au miel
- Gratin de chou rave aux girolles
- Salade de chou rave façon asiatique



# Chou rave glacé au miel

## Pour 4 personnes

- 1 kg de chou rave
- 50g de beurre
- 1 cs de miel
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de cannelle
- 1L de bouillon de volaille ou de légumes

## Préparation

- 1 Eplucher les choux raves et couper en tranches d'environ 1cm d'épaisseur
- 2 Mettre dans une cocotte et ajouter le reste des ingrédients
- 3 Cuire à couvert 20 à 25 minutes pour que les choux deviennent tendres
- 4 Terminer la cuisson sans le couvercle pour faire réduire le jus et caraméliser



# Chou rave aux girolles

## Pour 4 personnes

- 2 choux raves (600g)
- 600g de pommes de terre
- 300g de girolles
- 2 oignons
- 300ml de lait
- 400g de viande hachée
- 2 cs d'huile d'olive
- 8 cs de sauce soja
- 80g de fromage râpé
- muscade, poivre

## Préparation

- 1 Éplucher les choux-raves et les pommes de terre. Couper les pommes de terre en rondelles et les choux-raves en bâtonnets, nettoyer les girolles, éplucher les oignons et les couper en rondelles
- 2 Porter les choux-raves et les pommes de terre à ébullition dans le lait, baisser le feu, couvrir et faire cuire pendant une quinzaine de minutes
- 3 Faire revenir la viande hachée dans l'huile très chaude. Ajouter les girolles et les rondelles d'oignon et les faire également revenir
- 4 Mélanger avec les choux-raves et les pommes de terre au lait et bien assaisonner avec le poivre, la noix de muscade et la sauce soja
- 5 Verser le mélange dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé, mettre dans le four préchauffé à 180 °C et faire gratiner pendant environ 30-35 minutes.



# Salade de chou rave façon asiatique

## Pour 2 personnes

- 2 choux raves
- 1 carotte
- 3 ou 4 oignons sauvages / échalotes
- 20g d'oléagineux au choix
- Coriandre ou persil

## Pour la vinaigrette

- 2 cc de sirop d'érable
- 2 cs de jus de citron
- 1 cc de vinaigre de riz
- 2cc de sauce soja
- 1/2 cc de piment doux ou 1/4cc de sriracha

## Préparation

- 1** Laver, éplucher et couper en julienne les choux et la carotte
- 2** Emincer les oignons / échalotes
- 3** Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients
- 4** Mélanger les légumes et la vinaigrette, laisser macérer 10 à 15 minutes pour cuire légèrement les aliments
- 5** Servir en disposant les oléagineux et aromatiques sur le dessus





# Chou frisé

Le chou pommé frisé est une variété de chou pommé aux feuilles vertes ou violettes, ondulées et croquantes.

Riche en vitamines A, C, K, fibres et antioxydants, il est très apprécié pour ses bienfaits santé.

Il se consomme cru en salade ou cuit dans des soupes, sautés ou chips.

## RECETTES

- Risotto de chou frisé au citron
- Lasagne de chou frisé
- Caldo Verde : soupe portugaise de chou frisé aux pommes de terre



# Risotto de chou frisé au citron

## Pour 2 personnes

- 7 tasses de bouillons de poulet (1.75L)
- 1.5 tasses de riz arborio
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1.5 citron
- 1/2 tasse de parmesan
- Feuilles de chou frisé, quantité au choix

## Préparation

- 1 Porter le bouillon à ébullition dans une casserole, puis ajouter le chou frisé pour le cuire 5 à 8 minutes avant de l'égoutter dans une passoire placée dans un grand bol/saladier pour récupérer le bouillon
- 2 Hacher grossièrement le chou égoutté et réserver
- 3 Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'oignon et cuire en remuant souvent pendant 5 à 7 minutes
- 4 Ajouter le riz et cuire en remuant jusqu'à ce que les grains soient translucides
- 5 Ajouter le bouillon progressivement en remuant jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz et répéter l'opération jusqu'à ce que le riz soit quasiment cuit
- 6 Ajouter le chou frisé en fin de cuisson du riz, ainsi que le jus de citron et le parmesan
- 7 Servir en garnissant de zeste de citron et parmesan



# Lasagne de chou frisé

## Pour 4 personnes

- 1 chou frisé
- 500 à 600g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 verre de semoule
- 50g de sauce tomate
- 50g de ricotta
- sel, poivre, épices au choix

## Préparation

- 1 Effeuille le chou en faisant attention pour ne pas casser les feuilles
- 2 Faire cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce que les feuilles soient tendres
- 3 Faire cuire la viande, l'oignon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des épices au choix
- 4 Mettre de côté les feuilles de chou les plus grandes/épaisses pour le montage
- 5 Mixer grossièrement les feuilles de chou les plus petites, avec la préparation de viande et un verre de semoule pour former la farce, incorporer la sauce tomate et la ricotta
- 6 Dans un plat à gratin, disposer une couche de feuilles de chou, puis une couche de farce et répéter pour former les lasagnes, en finissant par une couche de feuilles de chou
- 7 Cuire au four, 20 minutes à 180°C en surveillant la cuisson (les feuilles de chou ont tendance à griller), couvrir avec du papier aluminium en fin de cuisson



# Caldo verde : soupe portugaise de chou frisé aux pommes de terre

## Pour 4 personnes

- 1 petit chou frisé
- 1 gros oignon
- 5 pommes de terre
- 3 gousses d'ail
- 225g de chorizo
- 3 cs d'huile d'olive
- 1/2 piment doux
- 1L de bouillon de poulet
- persil

## Préparation

- 1 Dans une grande casserole sur feu moyen, chauffer 2 CS d'huile d'olive et ajouter le chorizo pour le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et le réserver dans une assiette
- 2 Mettre l'oignon dans la casserole avec le piment doux. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit très tendre
- 3 Ajouter l'ail et les pommes de terre et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant
- 4 Verser 2 tasses de bouillon de poulet et porter à ébullition à feu vif
- 5 Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes à couvert





# Chou Kale

Le chou kale est une variété de chou aux feuilles épaisses, frisées et vertes ou violettes.

Très nutritif, il est riche en vitamines A, C, K, en calcium, fibres et antioxydants.

Consommé cru en salade, ou cuit dans des soupes, smoothies et chips, il est prisé pour ses bienfaits sur la santé et son faible apport calorique.

## RECETTES

- Bruschetta de chou kale
- Pesto de chou kale et tagliatelles
- Salade de chou kale et betterave

# Bruschetta de chou kale

## Pour 4 personnes

- 1 tasse de haricots blancs cuits et égouttés
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 1 bouquet de chou kale
- 4 tranches de pain de campagne
- 4 cs d'huile d'olive
- piment de cayenne

## Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les haricots blanc, 1 gousse d'ail hachée, le romarin et 1 CS d'huile d'olive
- 2 Laver et essorer le chou frisé puis hacher les feuilles
- 3 Dans une poêle chaude, ajouter 3 CS d'huile d'olive et faire dorer la deuxième gousse d'ail, ajouter le chou kale et cuire à couvert et à feu doux pendant 20 minutes en ajoutant un filet d'eau de temps en temps pour éviter que le chou sèche
- 4 Saler et ajouter une pincée de Cayenne, remuer, éteindre le feu et laisser refroidir quelques minutes
- 5 Griller les tranches de pain, et ajouter sur chacune 2CS de haricots blanc, 1 grosse CS de chou kale et un filet d'huile d'olive



# Pesto de chou kale accompagnement de tagliatelles

## Pour 2 personnes

- 1 botte de chou kale
- 1.5 tasse de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 tasse d'huile d'olive
- 1 tasse d'édamames écosés

## Préparation

- 1 Laver, enlever la nervure centrale et hacher les feuilles de chou kale
  
- 2 Jeter le chou dans une casserole d'eau bouillante et cuire 30 secondes avant de les retirer avec une écumoire et le rincer à l'eau froide
  
- 3 Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante et cuire en suivant les indications d'emballage
  
- 4 Hacher finement le chou kale au robot, avec 1 tasse de parmesan, les edamames et l'ail. Ajouter progressivement l'huile d'olive au mélange
  
- 5 Egoutter les pâtes et les remettre dans la casserole, mélanger avec le pesto de chou kale et ajouter une louche d'eau de cuisson et ½ tasse de parmesan pour rendre le tout crémeux



# Salade de chou kale et betterave

## Pour 2 personnes

- 2 bouquets de chou kale, sans les tiges
- 1 petite betterave
- 2cs d'huile au choix
- 1cc d'huile de tournesol
- 2cs de vinaigre de cidre
- 1cc de moutarde de Dijon
- 3 tranches de pain (ou pain de mie)
- persil frais

## Préparation

- 1 Eplucher et râper la betterave
- 2 Trancher finement le chou kale
- 3 Trancher le pain en cubes
- 4 Dans une poêle avec un filet d'huile de tournesol, faire revenir des cubes de pain pour en faire des croutons dorés
- 5 Dans un grand bol, mélanger l'huile au choix, le vinaigre et la moutarde avec une pincée de sel et ajouter le chou et la betterave puis mélanger avant de servir avec des croutons





# Chou lisse

Le chou lisse, aussi appelé chou pommé lisse ou chou cabus, est caractérisé par ses feuilles lisses et rondes, formant une tête compacte.

Il existe en plusieurs couleurs, notamment vert clair et rouge. Ce chou est très polyvalent en cuisine et peut être consommé cru en salade, ou cuit à la vapeur, braisé ou en potée.

Riche en fibres, vitamines C et K, il est apprécié pour sa texture tendre et son goût doux.



## RECETTES

- Salade de chou lisse rouge et poire
- Chou lisse vert braisé
- Potée au chou lisse vert

# Salade de chou lisse rouge et poire

## Pour 2 personnes

- 1 tasse de pancetta en dés
- 1 tasse d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 chou rouge
- 2cs d'huile de colza
- 1cs de vinaigre balsamique
- 2 poires
- 2cs de beurre
- 2cc de cassonade

## Préparation

- 1 Dans une grande casserole, sur feu moyen, chauffer l'huile, ajouter la pancetta et cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle soit croustillante
- 2 Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce qu'ils soient dorés
- 3 Ajouter l'ail et cuire 1 minute
- 4 Ajouter le chou, le sel, le poivre et cuire 5 minutes en remuant
- 5 Ajouter la cassonade et le vinaigre et poursuivre la cuisson 10 minutes
- 6 Ajouter les poires et 80ml d'eau et cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les poires soient cuites
- 7 Ajouter le beurre et le persil, remuer
- 8 Servir lorsque le tout aura refroidit



# Chou lisse vert braisé

## Pour 2 personnes

- 1 chou lisse
- 2 carottes
- 150g de poitrine
- 1 gousse d'ail
- 1L de bouillon
- huile d'olive

## Préparation

- 1 Emincer le chou lisse en tranche de 1cm de large environ
- 2 Couper la carotte en très fines tranches
- 3 Hacher l'ail
- 4 Couper la poitrine en très gros lardons
- 5 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les lardons 2 minutes
- 6 Ajouter le chou, la carotte et l'ail, puis faire saisir à feu fort pendant 5 minutes en remuant
- 7 Ajouter le bouillon et faire mijoter 30 minutes à feu moyen et à couvert, en remuant de temps en temps



## LE POINT NUTRI !

Dans ce plat, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel : la poitrine et le bouillon le sont déjà. Une consommation de sel trop élevée peut avoir des risques sur la santé : hypertension artérielle et maladies cardiovasculaires, rétention d'eau et pathologies rénales.

Si vous ne souhaitez pas utiliser de la poitrine dans ce plat : utilisez du tofu fumé !

# Potée au chou lisse vert

## Pour 2 personnes

- 1 chou lisse vert
- 2 tranches de lard
- 4 saucisses
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 échalote
- 4 pommes de terre
- 1CS d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1/2 bouillon cube

## Préparation

- 1 Eplucher et hacher l'ail, l'échalote et l'oignon
- 2 Couper les carottes en tronçons
- 3 Couper le chou en lamelles et laver
- 4 Dans une cocotte, faire suer les oignons, l'échalote et l'ail dans l'huile pendant 5 minutes, puis ajouter les carottes et cuire 10 minutes
- 5 Ajouter le chou, couvrir d'eau, ajouter le bouquet garni et le bouillon émietté, laisser mijoter 20 min à couvert
- 6 Peler et couper en 4 les pommes de terre avant de les ajouter dans la cocotte, avec les saucisses et les tranches de lard
- 7 Cuire environ 30 minutes supplémentaires à couvert



## LE POINT NUTRI !

Dans cette recette, nous utilisons des produits de charcuterie et du bouillon cube. Ces produits sont riches en sel. Il n'est donc pas utile d'en ajouter !

*Une trop grande consommation de sel peut entraîner des maladies cardiovasculaires et rénales*

## RECETTES

- Poêlée de chou romanesco et chou-fleur
- Chou romanesco rôti au four
- Chou romanesco en gratin
- Burritos garni au chou romanesco



# Chou Romanesco

Le chou romanesco, aussi appelé brocoli romanesco, est une variété de chou remarquable par son apparence unique en spirales fractales, de couleur vert clair. Il est proche du chou-fleur, mais a un goût plus doux et légèrement sucré.

Très nutritif, il est riche en vitamines C et K, en fibres et en antioxydants.

En cuisine, il peut être consommé cru, cuit à la vapeur, rôti ou dans des plats sautés.

Le romanesco est apprécié autant pour son esthétique que pour sa saveur délicate.

# Poêlée de chou romanesco et chou fleur

## Pour 4 personnes

- 1 chou fleur
- 1 chou romanesco
- 6 tranches épaisses de lard fumé
- 100g de noisettes
- 2cs d'huile de noix
- 2cs d'huile d'olive

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 150°C, mettre les noisettes sur une plaque de cuisson et faire griller 15 minutes (ou quelques minutes sur une poêle) et laisser refroidir avant de concasser grossièrement
- 2 Tailler le chou-fleur et le romanesco en fleurettes et plonger dans une marmite d'eau bouillante 10 minutes. Les fleurs doivent être encore un peu ferme
- 3 Oter la couenne du lard et tailler en gros lardons pour le faire griller dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive
- 4 Ajouter les fleurs de chou et arroser avec l'huile
- 5 Ajouter l'huile de noix lorsque la poêlée est hors-feu
- 6 Servir avec une pointe de sel et les noisettes concassées



# Chou romanesco rôti au four

## Pour 2 personnes

- 1 chou romanesco
- 2cs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1cc de paprika
- sel et poivre
- jus de citron
- parmesan râpé

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C
- 2 Séparer le chou romanesco en fleurettes et les laver
- 3 Dans un grand bol, mélanger les fleurettes avec l'huile d'olive, l'ail émincé, le paprika, le sel et le poivre
- 4 Disposer le chou romanesco en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- 5 Cuire 20 à 25 minutes en retournant les fleurettes à mi-cuisson
- 6 Arroser de jus de citron à la sortie du four, soupoudrer de parmesan râpé



# Chou romanesco en gratin

## Pour 2 personnes

- 1 chou romanesco
- 200ml de crème fraîche (ou végétale)
- 100g de fromage râpé
- 2cs de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1cc de muscade
- sel et poivre
- beurre

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C
- 2 Séparer le chou romanesco en fleurettes et faire blanchir dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes
- 3 Dans un bol, mélanger la crème, l'ail émincée, la muscade, le sel et le poivre ainsi que la moitié du fromage râpé
- 4 Beurrer un plat à gratin, disposer les fleurettes au fond et verser la préparation de crème sur le dessus
- 5 Soudoyer du reste de fromage et parmesan avant de cuire 25 à 30 minutes





# Burritos garni au chou romanesco

## Pour 4 personnes

- 1 chou romanesco
- 200g de poulet en morceaux (blanc)
- 100g de purée de tomate
- 8 tortillas de blé
- 200g de cheddar
- 1/2 cc de piment
- sel et poivre, épices
- 1 oignon

## Préparation

- 1 Laver, puis détailler en bouquets puis en fines tranches le chou romanesco
- 2 Faire cuire le poulet avec un filet d'huile d'olive, des épices aux choix, et ajouter le chou en fin de cuisson
- 3 Faire dorer l'oignon (ou échalote au choix) dans une poêle, ajouter la purée de tomate et la demie cuillère à café de piment
- 4 Râper le cheddar
- 5 Répartir sur les tortillas les 4 ingrédients : sauce tomate, poulet et romanesco, cheddar râpé, avant de refermer en rouleaux
- 6 Faire dorer les rouleaux quelques minutes dans une poêle sans matières grasses



# Chou de Bruxelles

Le chou de Bruxelles est une petite variété de chou, formant de petits bourgeons ronds verts qui poussent le long de la tige de la plante.

Riches en vitamines C, K, et en fibres, les choux de Bruxelles ont un goût légèrement amer et une texture ferme.

Ils sont généralement consommés cuits, rôtis, sautés ou à la vapeur.

Ce légume est populaire en hiver et est apprécié pour ses bienfaits nutritionnels et sa contribution à une alimentation équilibrée.

## RECETTE

- Salade de chou de Bruxelles façon césar
- Choux de Bruxelles rôtis
- Choux de Bruxelles à la crème et au bacon
- Salade de choux de Bruxelles à la pistache et aux cranberries



# Salade Façon César

## Pour 2 personnes

- 2 escalopes de poulet
- 400g de choux de Bruxelles
- 2 gousses d'ail
- 2cs de jus de citron
- 2cs de mayonnaise
- 1cs de moutarde de Dijon
- 3cs d'huile d'olive
- 2 tranches de bacon
- 50g de parmesan en copaux
- crème de balsamique

## Préparation

- 1 Hacher l'ail et le mélanger dans un bol avec la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde et fouetter en ajoutant l'huile d'olive au fur et à mesure
- 2 Râper les choux de Bruxelles et mélanger avec la sauce pour enrober
- 3 Cuire le bacon à feu moyen dans une poêle antiadhésive à feu moyen
- 4 Couper les escalopes de poulet en 2 dans la longueur et cuire dans la même poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à l'intérieur
- 5 Couper en fines tranches le poulet et le bacon grillé
- 6 Répartir dans 4 assiettes la salade de choux, agrémenter de poulet, bacon ainsi que de parmesan en copaux
- 7 Ajouter un filet de crème de balsamique sur le dessus



# Choux de Bruxelles rôtis

## Pour 4 personnes

- 500g de choux de bruxelles
- 3cs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- 1cs de vinaigre balsamique
- parmesan râpé

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C
- 2 Couper les bases des choux de Bruxelles et retirer les feuilles extérieures abimées
- 3 Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles avec l'huile d'olive, l'ail émincée, le sel et le poivre
- 4 Etaler sur une plaque de cuisson en une seule couche
- 5 Enfourner 20 à 25 minutes en les retournant à mi-cuisson
- 6 Hors feu, ajouter un filet de vinaigre balsamique sur les choux et soupoudrer de parmesan râpé



→ LE POINT NUTRI !

Servir les choux de Bruxelles rôtis en accompagnement

# Choux de Bruxelles à la crème et au bacon

## Pour 2 personnes

- 500g de choux de Bruxelles
- 150g de bacon (ou lardons)
- 200ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1cc de moutarde
- sel et poivre
- parmesan râpé

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C, couper les bases des choux de Bruxelles, retirer les feuilles abîmées et si nécessaire, les couper en 2
- 2 Dans une poêle, faire revenir le bacon (ou les lardons) à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit croustillants puis réserver sur un papier absorbant
- 3 Dans la même poêle, mettre les choux de Bruxelles et faire sauter 5 à 7 minutes puis ajouter l'ail émincé et faire sauter encore 1 minute
- 4 Ajouter la crème fraîche et la moutarde avec les choux de Bruxelles, remettre le bacon et assaisonner
- 5 Verser le tout dans un plat à gratin, saupoudrer de parmesan râpé et enfourner 15 minutes



# Salade de choux de Bruxelles, pistaches et cranberries

## Pour 2 personnes

- 400g de choux de Bruxelles
- 40g de parmesan en copeaux
- 20gde pistaches
- 40g de cranberries
- 1cc de moutarde
- sel et poivre
- vinaigre balsamique et huile d'olive

## Préparation

- 1 Emincer les choux de Bruxelles et les rincer dans une passoire à l'eau froide
- 2 Concasser les pistaches
- 3 Dans une assiette creuse, dresser la salade en disposant le chou de Bruxelles dans le fond, puis en ajoutant le parmesan, les pistaches et les cranberries
- 4 Mélanger la moutarde, l'huile et le vinaigre pour assaisonner la salade



## LE POINT NUTRI !

Cette salade permet d'apporter des acides gras insaturés : ce sont des matières grasses qui sont pleines de bienfaits santé !

Choisissez des pistaches non grillées et non salée : les industries alimentaires font griller les pistaches dans une grande quantité de matières grasses et ajoutent du sel en quantité importante



# RECETTES DE CHOUX

Semaine du goût 2024



MEMBRE DU RÉSEAU  
**COCAGNE**



LES NOUVEAUX JARDINS  
**DE LA SOLIDARITÉ**



Les Nouveaux Jardins de la Solidarité  
Route du vieux chêne  
38430 Moirans

04 76 35 01 69

*Rédaction : Lucie - Service Civique*