

# Recette de chou vert frisé, oignons, saucisses et lardons

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1 heure

## Ingrédients

- 1 chou vert frisé
  - 1 oignon
  - 2 saucisses fumées
  - 100g de lardons
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - Thym
  - Laurier
  - Sel-poivre-noix de muscade
1. Coupez grossièrement les feuilles d'un chou vert frisé.
  2. Dans un faitout, faites les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 30 min à feu moyen.
  3. Une fois terminé, égouttez les feuilles de chou vert.
  4. Épluchez et coupez en dés l'oignon.
  5. Faites revenir l'huile d'olive dans le faitout, ajoutez l'oignon, 3 branches de thym et 2 feuilles de laurier.
  6. Une fois l'oignon translucide, ajoutez les lardons et les deux saucisses coupées en morceaux.
  7. Faites revenir les morceaux de saucisses de tous les côtés et couvrez avec le chou vert.
  8. Laissez mijoter 30 minutes en remuant de temps en temps.
  9. Ajoutez sel, poivre et noix de muscade à votre convenance, c'est prêt !

## **Soupe de chou vert à la tomme de Savoie ou comté !!!**

1 beau chou vert - 400 gr de pommes de terre - 1 navet - 2 carottes -  
1 oignon - 4 à 6 tranches de pain complet - 4 à 6 fines tranches de lard fumé - 200 gr de  
tomme de Savoie - 2 clous de girofle - 1,5 Litre d'eau - Sel et poivre.

4 à 6 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 1h40.

Éliminer les premières feuilles et le trognon du chou, le laver, puis le tailler en lanières grossières. Laver les carottes à la brosse et les couper en bâtonnets. Éplucher et laver les autres légumes. Couper les pommes de terre et le navet en dés. Piquer l'oignon de clous de girofle. Faire griller le pain.

Placer tous ces ingrédients, sauf les pommes de terre, dans un autocuiseur, couvrir d'eau, saler, poivrer et faire cuire 1h15. Ajouter ensuite les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant encore 25 minutes. Pendant ce temps, ôter la croûte du fromage, le découper en fines tranches. Juste avant de servir, faire dorer le lard dans une poêle antiadhésive bien chaude, puis l'égoutter. Dans chaque assiette, disposer successivement 1 tranche de lard, du fromage, 1 tranche de pain grillé et servir la soupe bien chaude.

## GRATIN DE CHOU VERT FRISE

0

.**Temps de préparation** : 20 minutes

**Temps de cuisson** : 20 minutes

Pour 4 personnes

- 1 chou vert frisé  
4 pommes de terre  
500 g de chair à saucisse  
25 cl de crème de Soja  
100 g d'emmental râpé

### Préparation

- Détaillez les feuilles de chou. Pelez les pommes de terre. Faites cuire les légumes 15 mn à la vapeur. Préchauffez votre four à 200°C. Huilez un plat à gratin et déposez en couches successives : 1/3 des feuilles de chou, la moitié de la chair à saucisses, les pommes de terre en rondelles, le poivre et l'emmental râpé, le reste de la chair à saucisse et le reste du chou vert frisé. Versez la crème. Mettez du poivre et de l'emmental râpé pour finir. Enfournez pour 20 minutes environ.

## Chou vert frisé à l'étouffée

0

**Temps de préparation** : 10 minutes

**Temps de cuisson** : 65 minutes

Pour 4 personne

- 1 chou vert frisé  
huile d'olive vierge  
Quelques branches de persil  
3 oignons  
1 échalote  
sel, poivre

### Préparation

- Lavez le chou, puis retirez le coeur.  
Coupez-le en fines lamelles.  
Dans une cocotte huilée, disposez l'échalote et les oignons, les lamelles du chou vert frisé et le persil.  
Ajoutez un verre d'eau, salez et poivrez.  
Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 60 minutes.

## TERRINE AU CHOU VERT

**Une présentation séduisante pour une nouvelle façon de déguster le chou. Cette terrine peut s'accompagner d'un coulis de tomates.**

### Ingrédients :

- 1 chou vert (cabus ou de Milan)
- 100 g de lardons
- Restes de poulet cuit (ou de veau, de dinde, de canard)
- 3 œufs
- 40 cl de lait
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Huile
- Noix de muscade
- 1 bouquet de ciboulette
- Coulis de tomate
- Sel, poivre

### Recette :

- Lavez les feuilles de chou et faites-les cuire 20 mn dans de l'eau salée.
- Égouttez le chou et coupez-le en fines lamelles.
- Passez les lardons dans l'eau bouillante et faites-les revenir dans un peu d'huile avec la viande coupée en petits morceaux pendant 10 mn.
- Ajoutez la crème, le lait, la noix de muscade râpée, la ciboulette, salez et poivrez.
- Garnissez un moule à cake avec du papier aluminium. Versez le chou puis la préparation à base de viande et faites cuire 45 mn au bain-marie (th. 8). Vérifiez la cuisson. Attendez 30 mn avant de démouler. Découpez et servez en tranches fines avec un coulis de tomates

## Lasagnes de chou vert frisé

1/2 chou frisé bien croquant, 1 grande carottes ou 2 petites 1 boîte de tomates concassées, 150 g de tofu blanc, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate , 2 grosses gousses d'ail , 1 oignon , 25 cl de lait , 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 3 cuillère à soupe de maïzena , 1 cuillère à café d'huile d'olive , une poignée de fromage râpé. épices à votre convenance (cumin, curry, paprika, gingembre, poivre gris et sel)

Préparer une béchamel : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (noix de muscade) et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre. Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés et les épices. Une fois que c'est bien roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les carottes préalablement râpées et cuites dans un peu d'huile, les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau. Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8). Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer encore une fois et terminer par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel. Parsemer d'un peu de gruyère râpé. Enfournier pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

## **Recette bio. Chou vert farci épicé**

---

*"Une farce végétarienne sans gluten et sans laitage qui adoucit la saveur du chou. Un peu long à préparer mais vos convives végé seront ravis !"*

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Difficulté : Facile**

**Budget: - 10€**

### **Ingrédients**

6 grandes feuilles de chou vert frisé

Pour la Farce :

- une quinzaine de châtaignes
- 470 g de millet
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 carotte coupée en rondelles
- 2 oignons finement hachés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 75 g de raisins secs
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à café d'huile d'olive

- 1 c. à café de tamari.

### Préparation

- Faire cuire le millet dans le bouillon de légumes avec l'oignon et la carotte émincés.
- Effeuille délicatement le chou et faire blanchir les feuilles 10 secondes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et éliminer la tige dure. Égoutter le millet en conservant l'eau de cuisson.
- Préchauffer le four à 190° (th.8).
- Chauffer l'huile dans une grande casserole, faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter le concentré de tomate, les raisins secs, les amandes, le cumin et la cannelle. Ajouter le millet, bien remuer et laisser refroidir légèrement.
- Écraser les châtaignes et les mélanger à la farce. Assaisonner avec du tamari.
- Déposer 3 c. à soupe de farce sur le bord d'une feuille de chou. La rouler en un petit paquet serré. Faire de même avec le reste de farce et de feuilles.
- Disposer les rouleaux dans un plat huilé allant au four et verser un peu de bouillon par-dessus. Couvrir d'un couvercle ou de papier alu et enfourner 25 min.

## SAUCE AU CHOU VERT FRISE POUR PÂTES

- 200 g de chou vert frisé
- un 1/2 oignon
- 3 Anchois ou Filets d'Anchois
- 2 cuillères d'Huile d'Olive Extra Vierge
- Sel et poivre
- 500 g de pâtes farcies à la viande ou au jambon cru

Coupez finement l'oignon et le chou en lamelles. Faites revenir doucement dans l'Huile d'Olive Extra Vierge les anchois émiettés jusqu'à ce qu'ils soient fondus; ajoutez l'oignon et après 2 minutes le chou. Continuez à cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre. Salez et poivrez. A part, faites cuire les pâtes; égouttez-les et assaisonnez-les avec la sauce. Servez aussitôt à table.

## Recettes avec du chou vert

J'ai coupé les feuilles en fines lamelles, mis un peu d'huile d'olives dans le wok, un peu d'eau au cours de la cuisson, puis en parallèle ai fait cuire du boulgour riz, du quinoa rouge, quelques châtaignes et des lentilles corail... Une fois le chou bien cuit, je l'ai fait revenir au wok avec le reste des ingrédients, un peu de crème soja et de purée d'amandes complètes (et un chouille de Gomasio)... Ce fut un régal, tout simplement!;-) même si tous les ingrédients ne sont pas tous locaux encore... (fonds de placard, je vous aime...;-)

### Soupe de chou vert à la tomme de Savoie

1 beau chou vert – 400 gr de pommes de terre – 1 navet – 2 carottes -  
1 oignon – 4 à 6 tranches de pain complet – 4 à 6 fines tranches de lard fumé – 200 gr de  
tomme de Savoie – 2 clous de girofle – 1,5 Litre d'eau – Sel et poivre.

4 à 6 personnes. Préparation : 20 min. Cuisson : 1h40.

Éliminer les premières feuilles et le trognon du chou, le laver, puis le tailler en lanières  
grossières. Laver les carottes à la brosse et les couper en bâtonnets. Éplucher et laver les  
autres légumes. Couper les pommes de terre et le navet en dés. Piquer l'oignon de clous de  
girofle. Faire griller le pain.

Placer tous ces ingrédients, sauf les pommes de terre, dans un autocuiseur, couvrir d'eau,  
saler, poivrer et faire cuire 1h15. Ajouter ensuite les pommes de terre et poursuivre la cuisson  
pendant encore 25 minutes. Pendant ce temps, ôter la croûte du fromage, le découper en  
fines tranches. Juste avant de servir, faire dorer le lard dans une poêle antiadhésive bien  
chaude, puis l'égoutter. Dans chaque assiette, disposer successivement 1 tranche de lard, du  
fromage, 1 tranche de pain grillé et servir la soupe bien chaude

## **Soupe de lentilles au chou**

1 chou vert – 1 oignon – 180 gr de lentilles vertes – 1 Litre de bouillon de légumes ou 2 cubes  
– 2 cuillères à soupe d'huile d'olive – 1 feuille de laurier – 1 cuillère à soupe de graines de  
moutarde – 2 cuillères à café de curry – Sel et poivre.

4 à 6 personnes. Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min.

Mettre le bouillon de légumes à chauffer. Éliminer les premières feuilles et le trognon du  
chou, (on utilisera un chou lisse ou pommé), le laver, puis le tailler en fines lanières.  
Éplucher et émincer l'oignon. Dans une cocotte, le faire revenir à l'huile d'olive avec les  
graines de moutarde et le curry.

Laisser suer pendant 3 minutes avant d'ajouter le chou. Prolonger la cuisson pendant 5  
minutes, en remuant souvent. Mouiller ensuite avec le bouillon, ajouter les lentilles, le sel, le  
poivre et le laurier. Couvrir et laisser cuire encore 20 minutes à feu doux.

## **Le Colcannon**

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou vert moyen
- 2 oignons moyens
- 1 kg de pommes de terre farineuses (à purée)
- 30 g de beurre (voir plus)

Couper le chou en 4, retirer le coeur dur à la base, laver soigneusement et bien égoutter.

Couper finement les quartiers (émincer).

Hacher les oignons épluchés.

Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.

Les écraser en purée un peu grossière

Dans une poêle, faire blondir les oignons, puis ajouter le chou émincé et laisser suer jusqu'à ce que tout soit tendre.

Saler et poivrer, ajouter le chou à la purée avec un bon morceau de beurre, du persil, et servir bien chaud.

Vous pouvez ajouter un peu de lait ou plus de beurre si votre purée est trop sèche et farineuse jusqu'à obtention de la texture désirée.

- Chauffer l'huile dans une grande casserole, faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter le concentré de tomate, les raisins secs, les amandes, le cumin et la cannelle. Ajouter le millet, bien remuer et laisser refroidir légèrement.
- Écraser les châtaignes et les mélanger à la farce. Assaisonner avec du tamari.
- Déposer 3 c. à soupe de farce sur le bord d'une feuille de chou. La rouler en un petit paquet serré.
- Faire de même avec le reste de farce et de feuilles.
- Disposer les rouleaux dans un plat huilé allant au four et verser un peu de bouillon par-dessus.
- Couvrir d'un couvercle ou de papier alu et enfourner 25 min

## **Une soupe**

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h

Coût: 5 €

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou vert moyen
- 4 carottes
- 5 pommes de terre
- 1 boîte de lardons (pas bio)
- sel, poivre
- thym
- laurier
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 cuiller à soupe de crème fraîche

Eplucher et couper tous les légumes en morceaux.

Remplir à moitié une marmite d'eau et y mettre tous les légumes (sauf les pommes de terre), le sel, le poivre, le thym, le laurier et les lardons, ainsi que le cube de bouillon.

Laisser mijoter 30mn puis ajouter les pommes de terre.

Laisser mijoter encore 30mn.

Passer le tout au blender. Si besoin, rajouter de l'eau.

Ajouter une pointe de crème fraîche à chaque réchauffage si vous la mangez en plusieurs fois.