

FRUITS ET LÉGUMES DE JANVIER

LA RECETTE DE LA SEMAINE :

POELÉE DE CHOU KALE, POTIMARRON, NOISETTES ET OEUFS AU PLAT



Ingrédients :

500 gr de Potimarron - 400 gr de Chou kale - 1 Oignon blanc - 1 Gousse d'Ail - 60 gr de noisettes entières - 2 C.S d'huile d'olive - 4 Oeufs - 4 pincées de Sel fin - 4 tours de Moulin à poivre

Pour le reste de la recette :

8 Tranche(s) de pain au levain - 2 Oeufs - 20 cl de Lait 1/2 écrémé - 4 pincées de Fleur de sel - 4 pincées de Piment d'Espelette - 30 gr de Parmesan - 20 gr de Beurre doux.

Préparation :

1. POUR LA POELÉE

Préchauffez le four à 220°C. Déposez les noisettes sur une plaque à pâtisserie et enfournez pendant 10 minutes. Epluchez et ciselerz l'ail et l'oignon. Lavez le potimarron, ouvrez-le en deux et ôtez les graines.

Taillez en quartiers et ensuite en cubes en préservant la peau. Lavez le chou kale et taillez en chiffonnade. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Faites suer l'oignon et l'ail. Ajoutez une pincée de sel et les dés de potimarrons. Faites suer quelques minutes. Ajoutez le chou kale et un peu d'eau. Poursuivez la cuisson environ 10 minutes à feu vif, baissez le feu et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Cassez les oeufs un a un dans des ramequins. Faites 4 puits dans le mélange de légumes. Versez un oeuf dans chaque trou, salez et poivrez et enfournez pendant 4 à 5 minutes.

2. POUR LE PAIN PERDU

Râpez le parmesan. Fouettez le lait et les oeufs. Assaisonnez de sel et piment d'Espelette. Trempez les tranches de pain dedans. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer les tranches de pain. Saupoudrez de parmesan râpé, retournez les tranches et saupoudrez l'autre côté avec le parmesan, faites dorer quelques instants.

3. POUR LE DRESSAGE

Débarrassez

Concassez les noisettes torréfiées à l'aide d'un couteau de chef. Parsemez le plat de noisettes et servez le pain perdu à côté.

3. POUR LE DRESSAGE

Concassez les noisettes torréfiées à l'aide d'un couteau de chef.

Parsemez le plat de noisettes et servez le pain perdu à côté.

3. POUR LE DRESSAGE

LE CHOU KALE

Le chou kale est une très ancienne variété de chou vert.

Il se déguste en primeur pendant les mois de janvier, février et mars ; c'est la pleine saison de la dégustation du chou kale en octobre, novembre et décembre.

Consommez-le aussi bien cru que cuit.

Cru, il pourra être servi en salade, seul ou accompagné d'autres fruits et légumes dans une savoureuse salade composée.

Conseil : la nervure centrale des feuilles est tellement dure qu'elle est difficilement consommable. Mieux vaut l'ôter au couteau ! Pour assouplir les feuilles, prenez-en plusieurs dans vos mains et frottez-les entre elles délicatement avant de les laisser mariner dans une vinaigrette jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Le chou kale cru peut aussi s'inviter dans vos smoothies : il se marie très bien avec le kiwi et les agrumes.

Cuit. Vous pouvez simplement faire revenir ses feuilles dans un peu d'huile d'olive ou encore les cuire à la vapeur pour préserver au maximum leur valeur nutritive. Il sera délicieux, mélangé avec des spaghetti, des courgettes, du riz ou encore une omelette. Ses feuilles feront aussi merveille dans une quiche au poisson, notamment avec du saumon... Les chips de chou kale font également fureur !

