



Chou Blanc

Le chou (famille des crucifères) est l'héritier du chou sauvage ou chou maritime qui n'était qu'une méchante tige feuillée poussant sur le littoral: le chou est l'ancêtre du potager. Il fut d'abord une plante médicinale qu'on incorpora peu à peu dans les soupes, les potages. Puis, par sélection, on obtint les diverses variétés que nous connaissons : chou-fleur, chou pommé, chou de Bruxelles, chou frisé, brocoli, chou rouge, **chou blanc**... Le chou blanc se cuisine cru en salade, braisé, en potage, ou accompagnant une potée...

Gratin de Chou blanc à la viande hachée (recette allemande)

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

Difficulté: Facile

Coût : Moyen

Ingrédients (4 personnes)

1/2 gros chou blanc ou 1 petit chou blanc

500 g de viande hachée (mélange boeuf-porc)

3 oignons

3 œufs

250 g de crème fraîche épaisse

200 ml de lait

huile

sel, poivre

1 cuillère à soupe de carvi (ou un peu de cumin moulu)

Préparation

- Couper les oignons en dés et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile et la viande hachée. Faire revenir pendant 5 minutes.
- Ajouter le chou coupé en lanières. Faire cuire en remuant régulièrement pendant 5 à 10 minutes.
- Ajouter sel, poivre et le carvi (ou le cumin) et disposer le mélange dans un plat allant au four.
- Battre les œufs dans un bol avec la crème et le lait, saler et verser l'appareil sur le chou.
- Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant 40 min.

Bon appétit !!



Salade au chou blanc

Préparation : 10 min

Repos : 4 h

Difficulté : facile

Coût : Facile

Ingrédients

1 chou blanc (taille moyenne à petite)
150 g de cerneaux de noix
150 g de raisins secs (raisins bruns)
300 g de dés de jambon
dés de gruyère (facultatif)

Pour la sauce:

2 c à s d'huile
1 yaourt nature
2 c à s de moutarde
1 c à s de vinaigre

Préparation

- Retirez les feuilles superficielles du chou : coupez le chou blanc en 4 et coupez des tranches régulières dans le sens de la largeur. Mélangez le chou, les noix, les raisins et les dés de jambon.
- Préparez la sauce : mélangez le yaourt nature avec la moutarde, salez, poivrez et relevez le mélange selon votre goût avec l'huile mélangée et le vinaigre.
- Mélangez la sauce au mélange des ingrédients dans un grand saladier et laissez reposer 4 heures dans le réfrigérateur.

Chou blanc braisé aux lardons

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h

Difficulté : Facile

Coût: Bon marché

Ingrédients (3 à 4 personnes)

1 Chou blanc
100g de lardons
Beurre
1 oignon
Sel, poivre, muscade,
Laurier sauce, thym



Préparation

- Coupez le chou-blanc en fine julienne et assaisonnez-le de sel, poivre et muscade râpée.
- Dans une casserole, faites rissoler légèrement les lardons et ajoutez l'oignon haché. Lorsque ce dernier a légèrement pris couleur, ajoutez le chou en julienne avec un peu de beurre.
- Couvrez la casserole et mettez-la sur petit feu en ajoutant 2 cuillerées à soupe d'eau chaude, une feuille de laurier et une brindille de thym. Laisser cuire environ une heure à feu doux.
- Après cuisson, mélangez soigneusement et servez avec un rôti de porc ou des Saucisses, etc.