

RECETTE

Chou à la sauce tomate

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 1 chou vert de taille moyenne
- 1 bocal moyen de purée de tomate « UNIFERME »
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre
- Quelques branches de thym et de laurier

Préparation:

- 1- Éplucher l'oignon, les échalotes et les gousses d'ail et hacher le tout. Dans une sauteuse, faire revenir le tout à feu doux.
- 2- Incorporer la sauce tomate dans la sauteuse, ajouter le thym, le laurier, un peu de sel et de poivre.
- 3- Laisser mijoter à feu doux pendant 15 mn. Pendant ce temps découper le chou en fines lanières.
- 4- Incorporer le chou à la sauteuse et mélanger délicatement. Fermer la sauteuse et laissez cuire tout doucement jusqu'à ce que la chou ait la consistance que vous souhaitez. Si nécessaire pendant la cuisson rajouter un peu d'eau.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé

RECETTE

Gâteau au chou vert et au lard

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 1h15mn

Ingrédients :

- 1 gros chou
- 10 tranches de lard fumé
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail et 1 oignon
- 3 œufs
- 10 cl de crème
- 2 bouillons cubes
- Thym et laurier
- sel et poivre



Préparation:

- 1- Hacher le chou finement puis le faire blanchir dans l'eau.
- 2- Faire revenir dans une cocotte les oignons émincés et les tranches de lard fumé entières pendant quelques minutes, puis les carottes coupées en dés et l'ail. Ajouter le chou, faire cuire quelques minutes, puis mettre les cubes de bouillon, de l'eau et les aromates. Faire cuire 30 min.
- 3- Préchauffer le four à 190°C (thermostat 6).
Prélever les tranches de lard et en tapisser le fond du moule huilé.
- 4- Ajouter dans la cocotte la crème, faire cuire encore trois minutes puis incorporer les œufs battus hors du feu et bien mélanger l'ensemble puis verser la préparation, et faire cuire 30 min environ à 190°C. Démouler et servir.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.unifermé.fr / Facebook : Unifermé

RECETTE

Salade d'hiver au chou

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 petit chou vert ou frisé
- 4 oeufs
- 200g de lardons
- 1 grosse pomme
- 50g de croutons
- sel, poivre



Préparation:

- 1- Préparer le chou coupez le en deux, puis découper chaque moitié en quartiers.
- 2- Mettre le chou à cuire 30 mn au cuit-vapeur.
- 3- Pendant ce temps-là, faire cuire les œufs durs, faire revenir les lardons, peler et épépiner la pomme et couper-la en petits cubes.
- 4- Laissez refroidir le chou. Dans un saladier, mélanger le chou, la pomme, les lardons, les croûtons et les œufs durs coupés en morceaux.
- 5- Assaisonner d'une bonne vinaigrette maison.
Se sert encore légèrement tiède.



RECETTE

Chou vert à la bière

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 1 chou vert moyen
- 2 oignons et 1 gousse d'ail
- 200g de lardons
- 4 petites pommes de terre
- thym et laurier
- 33 cl de bière blonde (1 petite bouteille)
- 1/2 bouillon cube
- sel, poivre

Préparation:

- 1- Mettre un filet d'huile d'olive dans une cocotte, y verser les 2 oignons et l'ail préalablement épluchés et hachés ainsi que les lardons, faire revenir en remuant de temps en temps.
- 2- Pendant ce temps, couper le chou en quartier. Eplucher les pommes de terre, les laver, et les couper en quartier aussi. Réserver.
- 3- Ajouter le thym et le laurier, la bière, le chou, les pommes de terre, et recouvrir d'environ 50 cl d'eau.
- 4- Mettre le demi-cube de bouillon et poivrer.
- 5- Fermer la cocotte, et laisser cuire 10 à 15 mn.

