

RECETTE

Saucisses au chou de printemps

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 20mn

Ingrédients :

- 1 chou pointu
- 4 petites saucisses
- du beurre
- sel et poivre



Préparation:

1- Lavez le chou, détaillez-le en lamelles. Faites-le cuire environ 15 minutes au four vapeur à 100°

2- Pendant ce temps, piquez les saucisses et mettez-les à cuire soit à la poêle soit dans une casserole d'eau que vous porterez à ébullition. Après ébullition, laissez cuire 15 minutes. Égouttez, rincez pour enlever le gras. Elles seront plus légères.

3- Versez le chou dans une poêle avec un peu de beurre. Mettez les saucisses, mélangez et laissez cuire à couvert quelques minutes le temps que tout soit chaud.

5-En fin de cuisson rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

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



RECETTE

Salade de chou pointu aux saveurs japonaises

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- Chou pointu : 1
- Pomme : 1
- Citron : 0.5
- Carotte : 1
- Purée d'amandes blanche : 1 cuillère à soupe
- Moutarde : 3 cuillères à café
- Sauce soja : 1 cuillère à soupe
- Huile d'olive : 3 cuillères à soupe



Préparation:

1- Je coupe finement le chou pointu à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

2- Je lave, épluche et râpe la carotte.
Je coupe la pomme en dés.

3- Dans un bol, je mélange la purée d'amandes, la moutarde, la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu d'eau suivant la texture souhaitée.

4- Je mélange les légumes, la pomme et la sauce dans un grand saladier et je sers !

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



RECETTE

Gratin au chou de printemps

(pour 3 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- un chou de printemps
- 4 petites carottes
- 4 oignons nouveaux
- 40 g de jambon sec
- 120g de chiffonade de jambon blanc
- 120 g cantal



Préparation:

- 1- Lavez le chou, détaillez-le en lamelles.
- 2- Grattez les carottes et coupez-les en rondelles.
Epluchez les oignons nouveaux.
- 3- Faites cuire au four vapeur 15 minutes les légumes (ou à l'étouffée avec un verre d'eau)
- 4- Dans un plat, déposez le jambon sec, les légumes, la chiffonade de jambon puis le fromage coupé en fines tranches.
- 5- Enfourez à 180° pendant 15 minutes.

RECETTE

TARTE AU CHOU POINTU

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 chou pointu (à défaut, une autre variété de chou tendre)
- 2 petites carottes (ou une grosse)
- 3 œufs
- 25 cl de crème liquide (soja pour moi)
- 15 g de beurre ou 2 c à soupe d'huile
- 1/2 c à café de pimenton (paprika fumé)
- Sel et poivre
- 1 pincée de cumin
- 1 oignon



Préparation:

- 1- Lavez le chou, détaillez-le en lamelles.
- 2- Faites chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez le chou et les carottes ; faites revenir à feu doux environ 15 minutes. Les légumes doivent s'attendrir sans être totalement cuits.
- 3- Pendant ce temps préparez l'appareil : battez les œufs avec la crème, ajoutez pimenton et cumin, salez et poivrez.
Ajoutez les légumes quand ils sont cuits.
- 4- Versez la préparation dans une moule à tarte dans lequel vous aurez disposé la pâte. Rabattez la pâte par-dessus si elle trop grande.
- 5- Enfourez pour une quarantaine de minutes à 200°. Vous pouvez laisser cuire quelques minutes de plus sur position « bas du four » pour bien cuire la pâte en dessous.

