

LIVRE DE RECETTES :

Le Chou

Je suis, j'ai goûté :



Chou rouge cru



Chou blanc cru



J'aime



Soupe de chou frisé



J'apprendrai
à aimer



Tarte au chou blanc



Purée de chou blanc



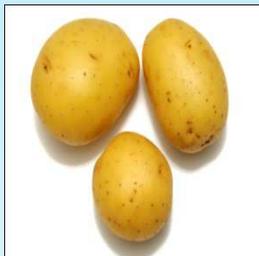
Soupe de Chou frisé



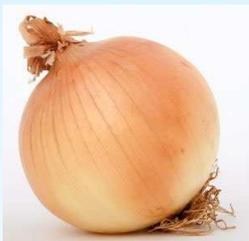
½ chou frisé



4 carottes



3 pommes
de terre



1 oignon



1 bouillon
de volaille ou de
légumes



crème liquide
Ou fraîche

Couper le chou en lanières, les pommes de terre en gros morceaux, les carottes en tronçons et l'oignon.

Mettre le tout dans une cocotte minute, couvrir d'eau, et ajouter le cube de bouillon.

Faire cuire sous pression 20 min environ

Une fois la cuisson terminée, mouliner et ajouter la crème, le sel et le poivre, selon votre convenance.

Tarte au Chou, curry et miel



1 petit
chou blanc



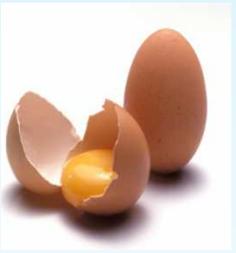
100 g de
gruyère râpé



20 cl de crème
liquide



1 pâte brisée



2 œufs

1,5 cs de curry
3 cs de miel

Laver et couper le chou en 4, puis en petits morceaux. Faire revenir le chou avec un noix de beurre, le miel et le curry (ajouter un peu d'eau pour ne pas que ça attache). Assaisonner selon votre goût. Laisser mijoter quelques instants sur feu doux.

Dans un saladier, battre les œufs avec la crème.

Disposer la pâte brisée dans le moule. Mettre d'abord le fromage puis verser la préparation à base de chou et enfin le mélange œuf-crème.

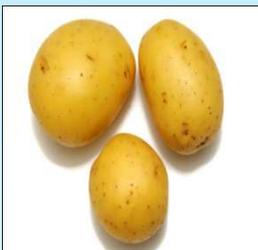
Enfourner pendant 20 - 25 mn à 200° C.

Purée de Chou blanc

(6 personnes)



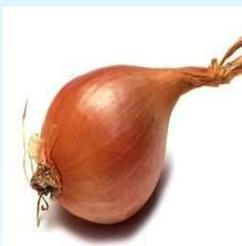
500g de chou



2 kg de pommes
de terre



1 dl de lait



2 échalotes



1 morceau
de beurre

Couper les pommes de terre en morceaux et les faire cuire à la casserole dans un fond d'eau avec un peu de sel.

Au bout de 10 minutes, ajouter le chou ciselé et les échalotes et poursuivre la cuisson 10 minutes environ. Pommes de terre et chou doivent être tendres.

Ôter l'eau.

Écraser les légumes à la fourchette ou au presse-purée et ajouter le beurre et le lait chaud. Bien mélanger et c'est prêt.