

Les choux

Atelier cuisine au Petit Ney le 1^{er} Février 2017

Cuisinières : Clémentine, Lucile, Josiane, Denise, Marie-Lys et Hajar

Cuisinier : Gilles

Cheffe : Valérie Duvauchelle

à la photo : Martine

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Salade de chou rouge

Ingrédients : ½ chou rouge, 1/4 de zeste de bergamote + jus de bergamote, gingembre frais râpé, sel, vinaigre de riz, une pointe de sirop d'agave

Emincer finement le chou. Zester un quart de bergamote et presser la bergamote. Assaisonner le chou avec le jus de bergamote, du sel, un peu de gingembre râpé et une pointe d'agave.

Choux de Bruxelles croquants

Ingrédients : Une vingtaine de choux, 1 cc de bicarbonate de soude, sel, margarine

Faire blanchir quelques minutes les choux avec une cuillère de bicarbonate de soude. Continuer la cuisson à la poêle dans la margarine et sel pour les faire dorer légèrement mais en préservant leur couleur verte.

Farci de chou



Ingrédients : 1 chou frisé, 3 pommes de terre Binche, 1 oignon, 100 g flocons de millet ou 10 CS, 1 CS de miso brun, épice « horgoska polonias » ou paprika fumé (1 cc bombée), une branche de thym, 4 petites saucisses végétales fumées.

Faire cuire à l'eau les pommes de terre. Faire revenir l'oignon à la poêle au sel à couvert. Ajouter le thym.

Ecraser les pommes de terre, ajouter de la margarine, du sel, du miso brun et l'épice.

Mélanger l'oignon et les flocons avec un peu de thym à la purée.

Faire blanchir les feuilles de chou puis entourer chaque saucisse de purée et poser dans une feuille.

Si c'est difficile couper les saucisses en cubes et les mélanger directement à la purée (cela dépend de la taille des feuilles de chou).

Cuire les farcis à l'étouffée vapeur en cocotte 20 mn.



Valerie Duvauchelle

<http://lacuisinedelabienvieillance.org>