

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



31 Octobre 2023

## Le chou rouge

La saison du chou est ouverte et c'est le chou rouge qui sera notre focus du feuillet de la semaine. S'il n'est pas dans votre panier aujourd'hui, n'ayez crainte, il le sera très prochainement!

**Conservation :** Pour ne rien perdre des vertus du chou rouge, consommez-le rapidement. Vous pouvez le garder 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

**Santé :** Le chou rouge est une source importante de vitamine C, indispensable pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Il a également une teneur en fibres plus élevée que la moyenne des légumes. Les fibres augmentent le sentiment de satiété, aide à réguler la glycémie, diminuent l'absorption des graisses et enfin contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.



## Tarte tatin au chou rouge

1 pâte express\*, ¼ de chou rouge, 5 cuillères à soupe de sucre, 80 gr d'huile (ou de beurre), 1 cuillère à café de thym émincé, 100 gr de crème liquide (ou alternative végétale)

Préchauffer le four à 200°C.

Faire chauffer l'huile avec le sucre dans une poêle et laisser légèrement colorer.

Couper finement le chou et le précuire une dizaine de minutes dans la poêle. Placer ensuite le tout dans un plat à tarte.

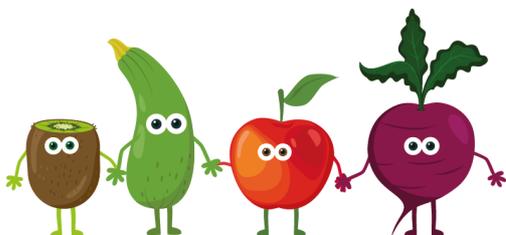
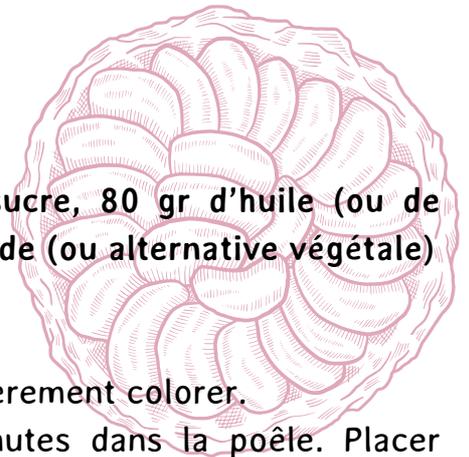
Recouvrir le plat avec la pâte express en prenant soin de ne pas laisser d'air s'échapper.

Cuire ensuite le tout pendant 35 minutes

Sortir la tarte et laisser refroidir quelques minutes avant de démouler.

Ajouter la crème liquide sur le dessus puis déguster.

\*Recette disponible sur <https://cocagne-alimenterre.org/wp-content/uploads/2023/10/Pate-express.pdf>



## Chou rouge à la lilloise

1 demi chou rouge, 3 gros oignons, une gousse d'ail, une cuillère à soupe de sucre, un demi verre de vinaigre de vin rouge

Couper le chou et les oignons finement.

Faire revenir les oignons avec l'huile pendant 5 minutes. Ajouter le sucre.

Cuire jusqu'à l'obtention d'un début de caramel.

Rajouter le vinaigre de vin rouge

Ajouter le chou, mélanger et couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes environ.

Si le chou n'est pas cuit et l'humidité en partie évaporée compléter avec un peu d'eau et continuer la cuisson. Le chou doit garder sa texture mais être fondant.

## Salade de chou rouge à l'asiatique

1/2 chou rouge, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de persil ou coriandre, 1 càs de sauce soja, le jus d'un citron vert, quelques graines de sésame toastées, quelques cacahuètes, sel, poivre

Couper votre chou en fine lanière et les déposer dans un saladier. Arroser de jus de citron, d'huile d'olive, de sauce soja et poivrer. Mélanger. Couvrir et conserver 30min minimum au frais pour attendrir le chou. Au moment de servir, ajouter la coriandre, les graines de sésame et les cacahuètes.

### Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

### Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat



RÉSEAU  
COCAGNE

Carasso  
Daniel&Nina

toulouse  
métropole

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION

enedis

Haute-Garonne  
HAUTE-GARONNE

services  
famille  
retraite