

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



## Le chou vert

Cette semaine, le feuillet vous propose des astuces pour cuisiner le chou vert. Qu'il soit lisse ou frisé, il offre de multiples possibilités en cuisine en alliant plaisir et santé.

**Pour la santé** : Il est détoxifiant, il a des propriétés anti-cancéreuses et anti-inflammatoire. C'est une excellente source de fibres alimentaires.

**Conservation** : Le chou est un aliment qui se conserve très bien au frais. Entreposez-le entier dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, vous pourrez ainsi le garder 1 semaine.

**Côté cuisson** : Pour le rendre plus digeste, on peut le blanchir avant préparation : plonger le chou entier ou émincé dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 3 à 5 mn, puis égouttez-le et plongez-le ensuite dans l'eau froide. Bon appétit!

### Fricassée de chou vert aux pommes

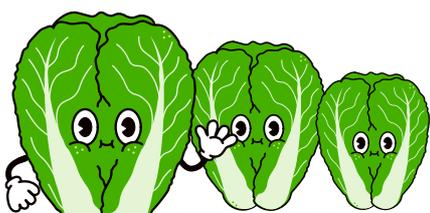
1 petit chou vert de 500g, 300 g de pommes, 10 cl d'eau, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, huile, sel, poivre.

Préparer le chou : enlever les feuilles les plus dures, laver le et couper le en petits quartiers. Les plonger 10 minutes dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition puis égoutter.

Éplucher et hacher l'oignon et faire revenir dans une cocotte huilée. Ajouter le chou, la gousse d'ail écrasée, le bouquet garni et un peu d'eau.

Couvrir et laisser mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, laver et couper en quartiers les pommes. Les rajouter dans la cocotte et mélanger. Couvrir et laisser cuire 15 minutes supplémentaires. Servir chaud.

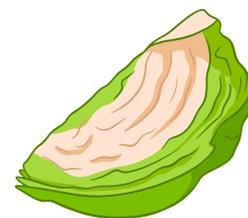


## Galettes croustillantes au chou vert et parmesan

200 g de chou vert, 100 g de farine, 50 g de parmesan râpé, 1 œuf, 2 gousses d'ail, sel, huile d'olive

Laver le chou vert et le couper en fines lamelles. Éplucher puis hacher finement l'oignon et les gousses d'ail. Dans un saladier, mélanger d'abord la farine, le parmesan râpé, l'œuf, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre. Incorporer le chou vert et mélanger bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonner des petites galettes. Dans une poêle, à feu moyen, avec un peu d'huile, faire cuire les galettes pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Server chaud et croustillant.



## Marinade de chou à pôeler

1 petit chou vert de 500 g environ, 2 carottes, 3 ou 4 gousses d'ail, gingembre, une c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe de miel, huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre

Laver et couper les carottes et le chou. Découper ensuite le chou en quartiers assez fins, râper ou détailler avec un économe de fines lamelles pour les carottes.

Dans un grand saladier, préparer la marinade en mélangeant la sauce soja avec un peu d'eau, les gousses d'ail écrasées, le miel liquide, le gingembre râpé.

Rajouter les légumes coupés, remuer bien pour que la marinade les imprègne.

Laisser reposer 30 mn, puis cuire 15 mn dans une poêle à feu vif puis à feu moyen.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>  
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison



RÉSEAU  
COCAGNE

Carasso  
Daniel&Nina

toulouse  
métropole

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
D'ACTION

enedis

HG  
HAUTE-GARONNE

santé  
famille  
retraite  
services