



Le chou pointu

Ce chou, est plus digeste que les choux d'hiver. Après l'avoir débarrassé de ses grandes feuilles que l'on peut d'ailleurs consommer (par exemple en chou farci ou potée), on peut couper le cœur en fines lamelles et le consommer cru en base de salade ou cuit braisé.

Quelques idées d'utilisation :

- Une base de salade de crudités : Ciseler le cœur en fines lamelles et agrémenter la salade de tout ce qui vous plaira (des agrumes, tomates, concombres, morceaux de poisson fumé, petits carrés de fromage...)

- Pour accompagner une viande : Les faire revenir à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre, des lardons, des herbes (persil, ail ...). Ou le mélanger avec du riz bien cuit.

- Ou en bon petit gratin, avec une béchamel, des dés de jambons, ou lardons, recouvert de fromage râpé. Le tout gratiné au four.

Dans tous les cas il ne se consomme pas trop cuit. Comme tous les choux, vous pouvez l'ébouillanter.

Une idée de recette:

Chou nouveau à la crème d'épice

1 chou vert nouveau,
20 cl de lait de coco,
50 g de raisins secs,
1/2 cuill. à café de cumin en poudre,
1 cuill. à café et 1/2 de curry
30 g de beurre,
sel, poivre

Coupez-le en lanières, lavez-le et égouttez-le.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez le chou et mélangez pour l'enrober de beurre.

Salez, poivrez légèrement. Poudrez de cumin et de curry. Versez le lait de coco. Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min.

Rincez les raisins secs, ajoutez-les au chou et laissez cuire encore 5 min