



# LES JARDINS DU GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

NOM DE LA RECETTE	Page
SALADE DE CHOU AUX NOIX	2
POTÉE D'AUTOMNE	2
CHOU FARCI AUX LENTILLES	2
CHOU AU GENIÈVRE	2
GRATIN DE CHOU AU PILPIL DE BLÉ	3
SALADE CHOU, ANANAS, POMMES	3
SALADE CHOU, POMMES ET CÉLERI BRANCHE	3
CHOU FARCI	4
CHOU FARCI AU RIESLING	4
CHOU BLANC ET VIANDE HACHÉE	5
CHOU FARCI AVEC DU RIZ	5
CHOU BLANC ET CAROTTES EN SALADE	6
FRICASSÉE DE CHOU	6
CHOU À LA TOMATE	6

NOM DE LA RECETTE	Page



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

### SALADE DE CHOU AUX NOIX

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 petit chou
- 3 échalotes
- 150 g de lard fumé
- 100 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de vinaigre, poivre

Râper le chou. Couper le lard en tous petits morceaux. Les faire fondre dans une poêle pendant 10 minutes en remuant souvent. Ajouter l'échalote hachée et le vinaigre. Oter du feu.

Mettre cette sauce sur le chou et mélanger longuement en ajoutant les noix.

*Une recette à faire également avec du chou plume*

### POTÉE D'AUTOMNE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou
- 4 oignons, de l'ail
- Céleri
- 6 carottes
- 6 pommes de terre (moyenne)
- Huile, thym, sarriette, persil, sel

Faire blondir à l'huile les oignons émincés en rondelles. Ajouter 1 gousse d'ail hachée, les morceaux de céleri-rave, les carottes coupées en rondelles, les pommes de terre coupées en 4 dans le sens de la longueur, le chou coupé en lamelles, le thym, la sarriette. Couvrir. Laisser mijoter. Saler. En fin de cuisson ajouter du persil haché et éventuellement encore un peu d'ail haché.

### CHOU FARCI AUX LENTILLES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou
- 1 bol de lentilles cuites
- échalotes, 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de miso
- amandes effilées
- thym, marjolaine

Ebouillanter le chou quelques minutes. Pendant ce temps, faites revenir les lentilles avec les oignons émincés. Ajouter l'ail écrasé, parfumer avec le thym et la marjolaine. Laisser mijoter. Ajouter le miso et un peu d'eau si le mélange est trop épais.

Prendre un plat à gratin et placer les feuilles de chou une à une au fond du plat. Recouvrir de farce aux lentilles, replacer une couche de chou et ainsi de suite jusqu'à la fin. Parsemer d'amandes effilées et cuire environ 40 minutes à four chaud.

### CHOU AU GENIÈVRE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- environ 20 grains de genièvre
- 1 pomme

Couper le chou en lanières. Dans une sauteuse à fond épais, faire chauffer un peu d'huile d'olive, ajouter le chou et les grains de genièvre écrasés. Couvrir, cuire 5 mn à feu doux à l'étouffée. Ajouter la pomme coupée en morceaux. Laisser cuire encore jusqu'à ce que le chou soit tendre.

*Très bon accompagnement pour les céréales ou la pintade*



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

## GRATIN DE CHOU AU PILPIL DE BLÉ

Recette transmise par le P.B.

Pour 4 personnes:

- 60 g de pilpil de blé,
- 1 chou de 500 à 600 g,
- 1 c à soupe d'huile d'olive,
- 125 g de gruyère râpé, beurre,
- Sauce béchamel.

Faire cuire séparément le chou coupé en lamelles et le pilpil.

Saler et poivrer. Huiler un plat à gratin.

Disposer en plusieurs couches successives: le chou, le pilpil, le gruyère.

Verser la sauce béchamel, saupoudrer de gruyère et déposer quelques noix de beurre.

Faire gratiner quelques minutes.

*Ne pas hésiter à bien assaisonner et à être généreux sur la béchamel et le gruyère.*

## SALADE CHOU, ANANAS, POMMES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 chou
- 1 boîte d'ananas en morceaux
- 4 pommes sucrées
- sel, poivre
- vinaigre de vin
- huile, moutarde

Coupez le chou et les pommes en petits morceaux identiques aux morceaux d'ananas.

Retirez l'ananas de sa boîte et mélangez-le au chou et aux pommes.

Avec le jus de la boîte d'ananas faire la vinaigrette avec une bonne cuillère à soupe de moutarde, 5 cuillères à soupe d'huile, 3 cuillères à soupe de vinaigre.

Laisser macérer 1 heure au frais et servir.

## SALADE CHOU, POMMES ET CÉLÉRI BRANCHE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 500 de chou chinois
- 3 branches de céleri (facultatif)
- 3 à 4 pommes - ciboulette
- persil haché
- 100 g de noix de cajou
- 50 g de raisins secs
- 1 petit pot de mayonnaise
- 1 yaourt bio, sel et poivre
- sauce soja (facultatif)

Émincer le chou cru, couper le céleri en petits dés, couper les pommes en petits dés.

Faire l'assaisonnement en mélangeant mayonnaise, yaourt, sel, poivre et sauce soja.

Incorporer le chou, le céleri, les pommes, puis ensuite le persil, ciboulette, noix cajou et raisin.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

## CHOU FARCI

Recette transmise par Marie

Préparation : 15 min

Ingrédients (pour 10 parts) :

Cuisson : 2 h

- 1 chou vert
- 700 g de tomate
- 500 g de steak haché (maximum 15%)
- 500 g d'oignons en lamelles
- 5 œufs
- 200 g de fromage blanc à 0%
- 3 cuillères de son d'avoine (facultatif)
- ail et persil ou 3 cuillères à soupe de persillade congelée
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé
- sel et poivre

Laver et détacher les feuilles de chou, jeter les feuilles les plus vertes et dures. Les plonger dans un faitout d'eau bouillante et faire blanchir 2 à 3 min. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 min, sans les dorer. Dans un saladier, mélanger la viande, les œufs, le fromage blanc, le son, la persillade. Ajouter les oignons revenus, saler et poivrer et bien mélanger. Sortir les feuilles de chou, enlever la nervure centrale de chaque feuille. Mettre de côté les 10 à 12 feuilles les plus grandes et belles. Dans un grand plat à four bien profond, disposer au milieu les feuilles les plus déchirées en les chevauchant, de façon à bien recouvrir le fond. Disposer ensuite les plus belles feuilles sur le tour, en faisant retomber les feuilles sur les cotés du plat; mettre la farce au milieu. Poser quelques feuilles au milieu sur la farce et replier les feuilles des côtés sur la farce, tasser. Dans une casserole, faire fondre le bouillon cube avec les tomates coupées en dés, un peu d'eau si besoin, et répartir sur le chou; mettre au four pendant 1/2 heure. Au bout de ce temps, recouvrir le chou d'une feuille d'aluminium pour ne pas qu'il brûle et continuer la cuisson pendant 1 h 30. Réchauffer pendant au moins 1/2 heure avant de servir, au besoin ajouter de l'eau.

## CHOU FARCI AU RIESLING

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou
- 250 g de lardons
- 5 tomates
- huile d'olive
- 2 petites carottes
- thym, sel, poivre
- 1 verre de Riesling
- 150 g de viande de veau
- 150 g viande de porc maigre
- 150 g viande de volaille
- Sel, poivre, 1 noix de beurre
- 4 cuillères de fines herbes.

Pour la farce :

Ou de la farce toute faite.

Défaire les feuilles de chou et désépaissir les côtes avant de les laver et de les faire blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée. Bien égoutter.

Préparer la farce.

Placer une bonne boule de farce dans une feuille de chou et envelopper. Ajouter une seconde feuille pour bien entourer la boule.

Ficeler (4 ou 6 tours pour que ça tienne).

Pour la sauce : ébouillanter, peler et couper les tomates en 4. Les faire revenir dans de l'huile d'olive et incorporer les lardons et le thym. Verser le Riesling et les carottes coupées en rondelles.

Faire bouillir, réduire le feu, mettre les choux et laisser mijoter 1 h à feu moyen et à couvert, en les retournant toutes les 15 à 20 mn.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

### CHOU BLANC ET VIANDE HACHÉE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1/2 chou blanc
- 500 g de viande hachée
- 3 oignons
- 3 œufs
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 200 ml de lait
- huile, sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de carvi  
(ou un peu de cumin moulu)

Couper les oignons en dés et les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile et la viande hachée.

Faire saisir la viande pendant 5 minutes avant d'ajouter le chou coupé en lanières.

Faire cuire en tournant régulièrement pendant 5 à 10 minutes.

Ajouter sel, poivre et le carvi et disposer le mélange dans un plat allant au four.

Battre les œufs dans un bol avec la crème et le lait, saler et verser l'appareil sur le chou.

Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant 40 min.

*Variante : Remplacer la moitié de la crème par du vin blanc et ajouter du fromage râpé sur le dessus pour faire gratiner.*

### CHOU FARCI AVEC DU RIZ

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou blanc moyen
- 2 gros oignons
- 80 g de riz
- 40 g de parmesan râpé
- ½ bouquet de persil
- 50 g de beurre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- sel et poivre

Cuire le riz 15 mn dans de l'eau bouillante salée. L'égoutter et le rincer à l'eau froide. Oter le trognon du chou et ébouillanter les feuilles 4 à 5 mn. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Hacher finement les oignons et les faire blondir dans une poêle avec le beurre. Les mélanger ensuite avec le riz et le persil haché.

Étaler quatre grandes feuilles de chou, les couvrir des plus petites et placer au centre la préparation à base de riz. Enrouler les feuilles et disposer ces quatre rouleaux dans un plat allant au four. Dans un bol, mélanger le sel, le poivre, le vinaigre, la moutarde et ajouter peu à peu l'huile d'olive. Verser cette sauce sur les rouleaux de chou, saupoudrer de parmesan et faire gratiner au four pendant 40 minutes. Ce plat peut être servi avec des pommes de terre en robe des champs.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT

### CHOU BLANC ET CAROTTES EN SALADE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- ¼ de chou blanc
- 2 carottes
- 3 bonnes c. à s. de mayonnaise
- 3 c. à s. de lait
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. de sucre (facultatif)
- sel, poivre

Découper le chou en très fines lamelles. Puis peler et râper les carottes. Mélanger au fouet tous les ingrédients de la sauce. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement : le mélange sucré, salé et acide doit être bien équilibré.

Assaisonner les légumes râpés et bien mélanger. Il est préférable de laisser reposer au frais 1 à 2 heures.

Variante : On peut agrémenter cette salade de pommes, de raisins secs, de noix, de dés de poulet...

### FRICASSÉE DE CHOU

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 chou
- 1 oignon
- huile d'olive, sel et poivre.

Nettoyez et lavez le chou ; émincez-le. Essorez.

Couper l'oignon en fines lamelles.

Faites chauffer de l'huile dans une cocotte, ajoutez l'oignon et laissez rissoler. Ajoutez le chou, salez, poivrez, mélangez et faites cuire à l'étouffée une vingtaine de minutes.

Comme on ne rajoute pas d'eau, il faut mélanger assez souvent.

Vous pouvez dresser en garniture d'un rôti de porc par exemple.

### CHOU À LA TOMATE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients:

- 1 chou
- 2 oignons
- 5 tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- un peu de persil
- sel et poivre

Nettoyer, effeuiller et émincer le chou puis peler et hacher l'ail et les oignons.

Dans une cocotte, faire fondre l'oignon, puis ajouter l'ail, et enfin les tomates pelées. Mouiller avec un peu d'eau.

Porter à ébullition puis incorporer le chou émincé, le thym, le persil, le laurier et le sel.

Laisser mijoter environ 35 à 45 minutes à couvert à feu doux jusqu'à ce que le jus de cuisson soit presque totalement évaporé.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CHOU BLANC, VERT



Recette



Recette