



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOU RAVE

FLAN DE CHOU RAVE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 choux raves
- 3 œufs
- 300 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 cuillère à café de sel
- poivre
- un peu de beurre

Éplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 mn.

Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre.

Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

CHOU RAVE POÊLÉ

Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 ou plusieurs choux-raves
- huile (d'olive)
- persil

Peler le chou-rave, le trancher assez finement.

Faire mijoter à feu doux dans une poêle avec de l'huile d'olive ou à défaut du beurre (au besoin avec un couvercle pour bien attendrir toutes les tranches).

Sur la fin, ôter le couvercle et faire dorer à feu moyen quelques instants. On peut finir en ajoutant un peu de persil.

On obtient un accompagnement tendre au goût délicat. Servir avec une viande

CHOU RAVE AU SÉSAME

Ingrédients :

- chou rave
- 1 cuillère à soupe de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- jus d'1/2 citron
- 1 grosse échalote
- sel et poivre

Couper le chou en fines lamelles, parsemer de sésame. Préparer une sauce avec l'huile, le citron, le sel et le poivre. Ajouter l'échalote hachée. Mélanger le tout et servir frais une heure plus tard.

DAUPHINOIS DE CHOU-RAVE

Recette des Jardins de Lucie

Ingrédients :

- 800 g de chou rave
- 2 pommes de terre à chair ferme
- 50 cl de lait
- 1 gousse d'ail, sel et poivre

Pelez le chou et les pommes de terre. Coupez-les en tranches régulières, plutôt fines. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de mn environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans écraser. Egouttez les légumes. Déposez-les dans un plat à gratin, en couches superposées. Couvrez avec le lait. Enfournez et faites cuire presque 1 heure.

Au fait : Si vous préférez n'utiliser que des choux-raves sans pommes de terre, vous pouvez faire épaissir le lait avec un peu de farine dans la casserole avant de verser sur le gratin. Cela remplace la fécule naturelle des pommes de terre.



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOU RAVE

PAILLASSON DE CHOU RAVE ET CAROTTES

- Ingrédients :
- Chou rave
 - Carottes
 - 1 échalote hachée
 - 1 à 2 œufs
 - Gruyère râpé

Râpez un chou rave (râpe à légumes fine) ainsi qu'une quantité semblable de carottes.

Mélangez les légumes râpés avec 1 à 2 œufs, une cuillère de farine, sel, poivre. Vous pouvez éventuellement ajouter un peu de gruyère râpé au mélange et aromatiser avec une échalote hachée ou de la ciboulette. Réalisez des petites crêpes plates (+/- 1/2 cm d'épaisseur, maximum 1 cm et 10-15 cm de diamètre) que vous faites frire dans une poêle avec de l'huile d'olive (ou autre).

Si la galette est grosse, ne cuisez pas à feu trop vif. Servir chaud accompagné d'une salade. Généralement les enfants aiment cette préparation.

SALADE DE CHOU RAVE ET CAROTTES

- Ingrédients :
- Chou rave
 - Carottes
 - jus de citron
 - huile d'olive, persil

Râpez un chou rave et quelques carottes, salez et poivrez, ajoutez du persil finement haché, jus de citron et huile d'olive ou autre. Laissez reposer au frais et couvert 20 minutes au moins, plus si on veut.

Peut se préparer à l'avance.

TEMPURAS DE CHOU RAVE AU PIMENT D'ESPELETTE

- Ingrédients :
- 2 choux raves
 - 1 verre de farine
 - 1 verre d'eau glacée
 - 1 œuf
 - sel, piment d'Espelette
 - huile de friture

Éplucher les choux raves et les couper en tranches d'environ 2 ou 3 mm d'épaisseur (à la mandoline c'est plus facile). Les entreposer entre 2 feuilles de papier absorbant.

Préparer la pâte à tempuras : mélanger la farine avec l'œuf et délayer avec l'eau très froide. Ajouter le sel et le piment d'Espelette.

Faire chauffer l'huile de friture à 170°C, puis tremper les tranches de chou rave dans la pâte à tempuras et faire frire dans l'huile. Les ressortir lorsqu'ils ont une belle couleur dorée, les égoutter sur du papier absorbant et les entreposer sur une grille.

Servir aussitôt en accompagnement d'une viande blanche.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



CHOU RAVE



Recette



Recette