



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



CHOUX SPÉCIAUX :
Chinois, pack-choï...

NOM DE LA RECETTE	Page
CHOU CHINOIS AU WOK	2
CAKE AU CHOU CHINOIS	2
PACK-CHOÏ À L'AILET ET AU GINGEMBRE	3
PAPILLOTES CHOU PACK-CHOÏ ET POISSON	3

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOUX SPÉCIAUX : chinois, pack-choï...

CHOU CHINOIS AU WOK

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 2 oignons
- 4 œufs
- sauce de soja

Laver le chou après l'avoir coupé en deux dans sa longueur. Le retailler en deux et le couper en lanières d'1cm environ. Émincer les deux oignons. L'idéal est d'utiliser un wok. Verser 1 c à soupe d'huile et y faire cuire les oignons. Ne pas les faire dorer, juste les rendre translucides. Rajouter tout le chou et remuer. Verser un tout petit verre d'eau, poivrer, saler à la sauce soja et couvrir. Laisser à feu assez fort 5 minutes. Ôter le couvercle et relever les légumes sur le haut du wok pour que l'eau s'évapore à feu vif.

Battre les œufs en omelette, ne pas saler ni poivrer, et les verser dans le wok, à feu vif, en mélanger très vivement. Les œufs vont coaguler en se mêlant au chou.

Server en accompagnant de riz et d'un roulé de porc.

CAKE AU CHOU CHINOIS

Ingrédients :

- 180g de farine
- 1 chou chinois
- 3 œufs
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 s de levure
- 10 cl de lait
- 100g de gruyère
- 1 tomate coupée
- 1/2 oignon émincé, 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre
- sel, poivre, ciboulette hachée, thym

Hacher le chou chinois. Laver et égoutter.

Faire chauffer 1 peu d'huile dans une marmite, y faire revenir les oignons émincés, puis y rajouter la tomate coupée, le gingembre et l'ail râpés. Laisser suer le tout puis y rajouter le chou et cuire 3 à 4 mn.

Battre les œufs avec l'huile, le lait, le sel et le poivre.

Dans 1 autre récipient mélanger la farine et la levure, y faire une fontaine puis verser y le mélange en incorporant peu à peu la farine. Lorsque le mélange est homogène, ajouter le fromage râpé, la fricassée de chou, la ciboulette, le thym.

Verser l'appareil dans un moule beurré et cuire 40 mn dans un four à 180°C (th. 6).



LES JARDINS DU GIESSEN



CHOUX SPÉCIAUX : chinois, pack-choï...

PACK-CHOÏ BRAISÉ À L'AIL ET AU GINGEMBRE

Ingrédients :
- 1 chou pack-choï
- de l'ail et du gingembre

Coupez le pack-choï en 2 ou 4 selon leur grosseur et lavez-le sous le robinet.

Déposez-le dans un peu d'huile chaude d'olive ou de sésame. Saupoudrez d'ail et de gingembre frais, râpé ou coupé en mini-dés si vous aimez son piquant sous la dent. Couvrez et laissez cuire à feu doux durant 10 à 15mn selon votre goût.

Ajoutez juste une cuillère d'eau si vous craignez que les légumes attachent.

Avant de servir, arrosez d'une giclée de sauce soja pour saler à la chinoise.

PAPILLOTES CHOU PACK-CHOÏ ET POISSON

Ingrédients :
- 8 morceaux de cabillaud
- 1 chou pack-choï
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de farine de riz
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre moulu
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 petit bouquet de coriandre

Saupoudrez chaque morceau de cabillaud d'un mélange de sel, poivre et curcuma.

Pelez les oignons et les gousses d'ail. Mixez-les en ajoutant le gingembre, le lait de coco, l'huile de sésame et la farine de riz. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée puis étalez celle-ci sur les morceaux de poisson.

Retirez les grosses côtes des feuilles du chou et préparez 8 feuilles d'aluminium.

Sur chaque feuille, placez une feuille de chou, puis posez dessus un morceau de poisson. Parsemez de coriandre puis repliez les feuilles d'aluminium.

Faites cuire les papillotes 20 minutes à la vapeur. Servez 2 papillotes par convive avec un peu de riz blanc.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



CHOUX SPÉCIAUX : chinois, pack-choï...



Recette



Recette