

## Chou frisé

### Généralité

Le chou frisé appartient aux espèces cultivées dont les formes sont variées. Contrairement au chou blanc, les feuilles sont plus ou moins frisées. Il en existe de nombreuses sortes avec des formes de têtes et des périodes de culture différentes. - choux frisés de printemps/été: têtes moins serrées. - choux frisés d'hiver: têtes fermes.

### Origine

Après le chou blanc et le chou rouge, le chou frisé est la troisième variété importante de choux pommés. Il est mentionné pour la première fois au XVIème siècle. On devine sa provenance Nord-méditerranéenne par ses différentes appellations: chou Romand, chou de Savoie ou chou de Milan.

### Choix

Choisissez le chou frisé le plus frais possible et consommez-le rapidement.

### Préparation

Arrachez les feuilles de la tige puis ôtez la nervure centrale. Les feuilles sont ensuite roulées et coupées ou laissées entières. Faites bouillir dans un peu d'eau salée 3 à 5 minutes.

### Conservation

Conservez-le emballé dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### Conseil

En raison de leur goût affirmé, les choux frisés sont souvent associés à des épices assez relevées et se retrouvent volontiers dans la cuisine indienne

### Conseil santé

Le chou frisé est riche en vitamine C; il fournit aussi des substances minérales, des oligo-éléments et des fibres alimentaires. Attention à la digestion !

## Chou frisé croustillant

### **Commentaires:**

Ce légume d'un vert brillant se doit d'accompagner le plat national brésilien [Feijoada completa]. Il est important de le cuire rapidement pour lui conserver son vert brillant, tout comme il est important de le râper finement pour lui conserver sa texture. Pour ce plat, on peut aussi utiliser du chou de Savoie.

**Portions:** 6

## Ingrédients

- 454 g [1 livre] de chou frisé
- 30 mL [2 cuil. à table] d'huile de tournesol
- Sel de mer, au goût
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût

## Préparation

- Enlever le coeur dur du chou frisé.
- Détacher les feuilles et les déposer les unes sur les autres; les rouler en une liasse bien serrée.
- À l'aide d'un couteau à lame large, couper à travers la liasse, en tranches de 6 mm [1/4 de pouce] d'épaisseur ou moins.
- Dans une grande poêle à frire ou encore mieux dans un wok, chauffer l'huile de tournesol.
- En remuant, frire les tranches de chou rapidement, jusqu'à ce que le chou soit tendre bien qu'encore croquant.
- Assaisonner le chou au goût de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu, et le servir.

## Tourte d'auvergne au cantal jeune

réparation : 45-50 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 100 g de cantal jeune
- 400 g de pâte feuilletée
- 1/2 chou vert frisé
- 125 g de jambon d'Auvergne
- 10 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'oeuf
- beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7).

Étalez les 3/4 de la pâte feuilletée dans un grand moule beurré et faites précuire 5 mn au four.

Coupez le demi-chou en quatre, plongez-le 15 mn dans de l'eau bouillante salée puis égouttez et hachez-le très fin.

Dans une sauteuse à feu vif, faites dorer à l'huile l'ail et l'oignon hachés, puis incorporez le chou en remuant.

Assaisonnez, garnissez-en le fond de la tarte, ajouter le jambon, le cantal jeune coupé en lamelles et la crème.

Recouvrez la tourte avec le reste de la pâte.

Badigeonnez la surface avec le jaune d'oeuf délayé avec un peu d'eau.

Creusez un petit trou au centre de la tourte et enfournez-la 20-25 mn à 220°C (thermostat 7).