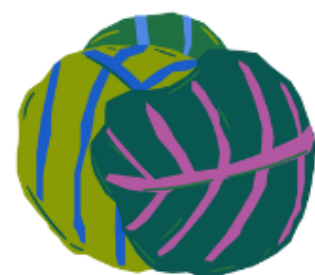


RECETTES CHOU-CHOUX

Le croquant d'un chou rouge ou blanc, simplement haché au couteau, (avec un GRAND couteau), sera un accompagnement idéal et apportera de la fraîcheur, à n'importe quels légumes rotis un peu sucrés, type pomme de terre, carotte, patate douce ou courge.



Une famille super intéressante en termes de goûts, de texture, de nutrition et de versatilité. Elle va du chou-fleur au kale, en passant par les choux blancs, verts, rouges, de Bruxelles ou pommés. Arrêtez vous quelques instants devant les choux, et regardez les attentivement : ils sont de toutes beautés!

Dans les recettes ci-dessous, vous pourrez aisément remplacer les chou-fleurs par des brocolis et les brocolis par des choux de Bruxelles.

Pour ces deux derniers, même combat : à ne faire bouillir sous aucun prétexte !

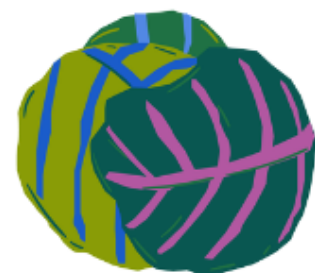
Je plaide pour la redécouverte des choux de Bruxelles. Ils sont évidemment plein de vitamines et minéraux, sont délicieux à peine cuits, encore croquants et sont tellement jolis!

● LES RECETTES, PROMIS JURÉ, 15/20 MN DE PRÉP, SANS COMPTER LA CUISSON

- Choux de Bruxelles ou brocolis sautés ou rôtis au four
- Aligot de brocoli
- Chou romanesco ou brocoli ou chou-fleur à la fêta et aux olives noires
- Purée de chou-fleur, brocoli ou chou romanesco à ...
- Chou-fleur façon riz
- Chou-fleur rôti au four
- Zaalouk de chou-fleur
- Galettes de chou-fleur
- Chou-fleur à la sicilienne (trop bon avec des pâtes)
- Steak de chou-fleur à la mozzarella
- Croquettes chou-fleur, feta, citron, sauce tahini/menthe
- Croquettes brocoli (ou chou-fleur) & pois chiches
- Pâte à tarte ou cookies de brocoli
- Tarte au brocoli et à la courge butternut
- Risotto quinoa poulet...

Plein d'autres recettes page suivante...

RECETTES CHOU-CHOUX



● LES RECETTES, PROMIS JURÉ, 15/20 MN DE PRÉP, SANS COMPTER LA CUISSON

- Choutiflette
- Salade de chou blanc aux amandes ou noisettes
- Chou braisé sauce tomates ou carottes...
- Casserole chou vert et riz aux herbes
- Lentilles aux champignons et choux
- Tofu aux pokchoy sauce gingembre tahini
- Salade chou chinois et pommes
- Chou, parmesan et riz (soupe ou plat unique)
- Chou Rouge sauté - en accompagnement ou plat unique en ajoutant tofu ou poulet sauté
- Chou rouge rôti vinaigrette épicée
- Crêpes asiatiques aux chou, carottes et cébettes

A voir dans la rubrique « soupes »

- Soupe citronnée aux lentilles et au kale ou brocoli croustillant
- Soupe coco brocoli

01 CHOUX DE BRUXELLES OU BROCOLI SAUTÉS – PLAT TRÈS RAPIDE À FAIRE, L'UN COMME L'AUTRE SONT PRÊTS EN QUELQUES MINUTES.

- 800 g de choux de Bruxelles ou brocolis.
- Huile d'olive, sel et poivre
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 cuillère à soupe de thym ou origan
- Herbes fraîches ciselées (persil, coriandre, ciboulette...) pour servir (optionnel)

Étapes

- Faites revenir l'ail dans une poêle aux larges bords avec 2 CàS d'huile d'olive, quelques minutes le temps que l'ail devienne translucide mais pas doré.
- Ajoutez les choux ou les fleurettes de brocolis et la tige coupée finement et le thym. Faites revenir quelques instants et ajoutez 1/4 de verre d'eau. Surveillez le niveau du liquide pour qu'ils ne brûlent pas et sortez du feu dès qu'ils sont tendres. Attention, choux de Bruxelles ou brocoli doivent rester croquants.
- Servez-les saupoudrés d'herbes fraîches.

Idées de combinaisons pour varier :

- Sautés à l'huile d'olive et à l'ail : faites revenir 3 gousses d'ail effilées dans l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient dorées avant d'ajouter les choux.
- Sautés au miso : idem ci-dessus, puis lorsqu'ils sont prêts, ajouter du miso à votre convenance, et servez saupoudrés de quelques amandes effilées ou concassées grillées.
- Au yaourt et marrons (sautés quelques minutes, ajoutez les marrons sous vides et servez sur du yaourt grec en fond d'assiette).
- Au lard et marrons
- Au miel ou à la mélasse de grenade
- Hachés et au citron (jus et zestes)
- Aux pistaches et oignons
- Sautés et déglacés au cidre
- Aux noix et graines de grenade
- Au thym, à l'échalote, citron et parmesan râpé

RECETTES CHOU-CHOUX

Vous pouvez :

- soit les faire sauter à la poêle, dans un wok ou une sauteuse,
- soit les faire rôtir au four après les avoir mélangés avec les ingrédients proposés.

Attention, ils sont cuits en quelques minutes !

J'aime beaucoup l'ajout de miso dans les dernières minutes de cuisson. Il suffit de mélanger 2 CàS de miso avec 1 CàS d'huile d'olive et 1 CàS d'eau et d'arroser les choux puis de les remettre au four pour 5 mn supplémentaires.

● ALIGOT DE BROCOLI – RECETTE DU NEW YORK TIME COOKING

02 Ingrédients

- 4 têtes de brocoli (environ 1,5 kg)
- 4 Càs de beurre non salé
- Sel et poivre
- 1 tasse de crème fraîche épaisse
- 180 à 200 g de mozzarella hachée et bien égouttée
- Persil et olives noires pour décorer (optionnel)

Etapes

- Pour cette recette, exceptionnellement, vous n'utiliserez que les têtes des brocolis, la partie des fleurs uniquement. Gardez toutes les tiges même les plus petites, trop fibreuses pour cette recette, pour une autre utilisation (type cuite à la vapeur et coupées en tranches dans une salade). Il ne doit vous rester que 5 ou 6 tasses de fleurs de brocoli.
- Faites fondre le beurre dans une cocotte et ajoutez les fleurs de brocoli, à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient bien vertes et tendres (6 à 8 mn).
- Ajoutez la crème, et portez à ébullition. Mélangez bien, jusqu'à ce que la crème soit absorbée par les brocolis (3 à 5 mn).
- Transférez dans le bol d'un mixer et mixez bien jusqu'à obtenir la texture d'une crème très lisse. Ajoutez une ou deux cuillères à soupe de crème fraîche si le mélange vous semble trop épais.
- Versez le mélange dans la cocotte utilisée précédemment et chauffez-le à feu doux.
- Ajoutez une première poignée de fromage haché et battez le tout vigoureusement avec une cuillère en bois ou une spatule jusqu'à ce que le fromage soit totalement fondu et mélangé à la purée de brocoli. Gardez la cocotte sur un feu doux mais suffisamment chaud pour que le fromage puisse fondre.
- Répétez l'opération, en ajoutant le fromage, poignée après poignée et en attendant chaque fois que le fromage soit bien fondu. Continuez à battre le mélange vigoureusement jusqu'à ce que des fils se forment. Ne portez surtout pas le mélange à ébullition, gardez-le à feu doux.
- Dès qu'il ne vous reste plus de fromage et que le mélange a bien la texture d'un aligot, c'est-à-dire que des fils de fromage se sont formés, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et servez vite !
- Servir avec quelques rondelles d'olives en décoration et saupoudrez de persil haché.

RECETTES CHOU-CHOUX

Recette spécial fête !

A ne pas consommer tous les jours compte tenu de la teneur en beurre et fromage... Mais trop trop bon.

Cette recette peut être une des clés d'entrée à plus de légumes pour des rétifs aux végétaux.

● CHOU ROMANESCO OU BROCOLI OU CHOU-FLEUR À LA FÊTA ET AUX OLIVES NOIRES

03 Ingrédients

- 1 kg de chou romanesco (ou brocoli/chou-fleur) détaillé en fleurettes.
- 300 g de fêta coupée en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur (peut aussi être fait avec de la mozzarella)
- 150 g de parmesan
- une douzaine d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
- Sel et poivre
- 1 CaS de thym ou origan

Options

- 500 g de tomates cerises ou tomates d'été bien juteuses coupées en deux
- 1 cuillère à café de câpres hachés
- 4 filets d'anchois coupés
- 4 gousses d'ail pressées

Étapes

- Si vous avez choisi l'option "tomates", disposez dans un plat à gratin ou sur une plaque allant au four, les tomates cerises ou 1/2 tomates, saupoudrées de thym, sel, poivre et d'un filet d'huile d'olive et laissez les rôtir pendant 20 mn avant d'ajoutez le chou. Sinon passez à l'étape suivante.
- Huilez un plat à gratin et disposez les cubes de chou en une couche et faites les rôtir au four pendant environ 15 mn après les avoir salés (peu, la fêta peut être très salée) et poivrés, et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Vous pouvez aussi utiliser du chou déjà cuit, à la vapeur par exemple, pour d'autres recettes. Dans ce cas, passez directement à l'étape suivante.
- Sortez ensuite le plat du four et déposez les tranches de fêta sur le chou, puis les olives, puis saupoudrez de thym et du parmesan.
- Si vous avez choisi l'option câpres et anchois, hachez le tout et mélangez les à 3 CàS d'huile d'olive et arrosez le plat de ce mélange sinon, arrosez d'un filet d'huile d'olive, avant d'enfourner pour 15 mn environ, à 180° jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que le chou soit tendre.
- Servir sur des tranches fines de pain grillé en fond d'assiette

● PURÉE DE CHOU-FLEUR OU BROCOLI OU CHOU ROMANESCO À ...

04 Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir 1 kg, à cuire vapeur ou dans très peu d'eau, un verre en fond de casserole que vous couvrez. Ces légumes cuisent tous très très vite, gardez-les croquants, même pour faire une purée.
- Une fois la cuisson terminée, passez le tout dans un mixer avec 1 ou plusieurs des options ci-dessous, pour les assaisonner et les "aromatiser". **Faites des combinaisons!**
- Pour obtenir la consistance souhaitée, ajoutez un peu d'eau de cuisson ou de bouillon ou de lait (végétal ou pas).
- Exemple de combinaisons :
 - Citron, huile d'olive et coriandre
 - Huile d'olive et olives noires hachées grossièrement
 - Huile d'olive, romarin et parmesan
 - Lait de coco, citron vert, ciboulette et coriandre
 - Beurre et noisettes concassées et toastées

Options

- 4 Càs de jus de citron
- 4 Càs d'huile d'olive
- 25 olives noires dénoyautées + 6 en rondelles pour la déco
- 1/4 de cuillère à café de romarin
- 1 Cuillère à café de thym, origan, estragon, sauge ou marjolaine séchés
- Parmesan râpé ou féta émietté ou gruyère ou mozzarella
- Crème fraîche (ou crème végétale) et muscade
- Lait de coco
- Graines de courges torrifiées à sec dans la poêle ou noisettes ou amandes concassées et toastée en décoration

Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir 800 g de chou fleur cru passé grossièrement au mixer afin d'obtenir une sorte de riz. Ne le réduisez pas en purée pour autant. Attention, il faudra vous y prendre à plusieurs reprises, environ en 4 fois pour réduire en riz vos 800 g de chou-fleur cru.
- 3 gousses d'ail pressés ou hachés finement
- Sel et poivre

Etapes

- Dans une poêle aux larges bords ou dans une sauteuse, faites chauffer 2 Càs d'huile d'olive ou d'huile de coco si vous choisissez une des options asiatiques ci-dessous. Ajoutez l'ail et le riz de chou-fleur et faites revenir en mélangeant bien pendant 6 à 7 mn à feu moyen. Lorsque le riz est cuit, versez le dans un saladier et comme pour la purée, ajoutez une ou plusieurs des options ci-dessous, vérifiez l'assaisonnement et servez!
- Exemple de combinaison :
 - Citron, coriandre, piment et 2 Càs de lait de coco
 - Gingembre rapé, coriandre, piment, sauce soja et 1 cuillère à café d'huile de sésame
 - Huile d'olive et olives noires hachées grossièrement et basilic ou sauge
 - Huile d'olive, tomates cerise, basilic et féta

Options

- Jus de citron jaune ou vert
- Huile d'olive
- Olives noires dénoyautées
- 1 Cuillère à café de thym, origan, estragon ou marjolaine séchés
- Lait de coco
- Herbes fraîches : persil, coriandre, aneth, estragon ou menthe
- Graines de courges torréfiées à sec dans la poêle ou noisettes ou amandes concassées et toastée en décoration

06 CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR

Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir 1kg de chou-fleur à placer entier (ou en grosses fleurettes) sur une plaque allant au four, après soit l'avoir assaisonné et bien enrobé d'une marinade ou d'une sauce aux épices, soit en le faisant rôtir entier juste badigeonné d'huile d'olive, de sel et de poivre, pour le servir ensuite, avec une sauce bien relevée type romesco, câpres et anchoix, ail et tahini ou sauce verte, etc... à voir dans la rubrique "sauces". Il y a peu de sauces qui n'iraient pas avec un chou-fleur bien rôti!

Etapas

- Si vous avez choisi l'option chou-fleur entier, placez-le sur la plaque du four, plié dans un papier sulfurisé pour les premières 20 mn, puis sans papier pour les 20 mn restantes si vous avez préparé une marinade, ou tel quel, s'il est juste massé à l'huile d'olive.
- Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau, il doit être tendre et bien doré.
- Si vous en avez fait de grosses fleurettes, placez-les sur la plaque du four également, arrosez de la marinade de votre choix ou simplement d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre, la cuisson sera plus courte, environ 20/25 mn.

Options de marinades avant cuisson :

- Huile d'olive, soja, pointe d'huile de sésame, ail pressé et curcuma
- Fromage blanc ou yaourt, moutarde et citron
- Fromage blanc ou yaourt, curry et piment
- Citron, coriandre, piment et lait de coco
- Gingembre rapé, coriandre, piment, sauce soja et 1 cuillère à café d'huile de sésame (voir "marinade sticky sésame" dans la rubrique sauces).

Servez le saupoudré d'herbes fraîches, de noisettes ou amandes toastées et concassées ou de graines toastées type sésame ou courge et de zeste de citron.

Vous pouvez aussi l'arroser une fois cuit d'un jus de citron avant de servir, c'est vous le chef!

RECETTES CHOU-CHOUX

A servir en entrée, en plat unique avec du riz, du quinoa ou des oeufs ou encore en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson, mais de toutes les façons... avec une belle salade verte aux herbes.

Vous pouvez en cuire plus que nécessaire et l'utiliser le lendemain dans une salade avec des pois chiches, ou des lentilles et plein de feuilles vertes.

Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir 1kg de chou-fleur
- 5 gousses d'ail écrasées
- 1 CàS de paprika
- 1 CàS de cumin
- 2 CàS de persil haché
- Un petit citron confit coupé en tous petits dés
- 1/2 verre à thé d'huile d'olive
- 1 tomate en petits dés
- Olives Confites violettes
- Sel

Etapas

- Faites cuire le chou-fleur à l'eau salée citronnée ou à la vapeur.
- Lorsqu'il est tendre, écrasez le grossièrement à l'aide d'une fourchette et faites le sauter dans une poêle anti-adhésive avec l'huile, les épices, le persil haché et le citron confit.
- Laissez le chou-fleur s'imprégner de ces ingrédients quelques minutes en mélangeant bien.
- Pour servir décorez avec du citron confit du persil haché et quelques olives rouges.
- Ce Zaalouk de chou-fleur se mange chaud ou tiède.



08

GALETTES DE CHOU-FLEUR – ADAPTÉE DE LA RECETTE GALETTE DE MAMIE ROSE DU LIVRE "JUSTE UN CHOU-FLEUR"

Ingrédients

- 600 g de chou-fleur
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café de curry ou curcuma
- 2 Càs de coriandre ou persil ciselé
- 1 citron (jus et zestes)
- Sel, poivre

Etapes

- Faites cuire le chou-fleur à la vapeur ou dans très peu d'eau.
- Lorsqu'il est tendre, écrasez le grossièrement à l'aide d'une fourchette et mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- Façonnez des galettes et faites-les revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile.
- A déguster avec une salade verte ou avec une sauce tahini ou romesco ou yaourt citron.

RECETTES CHOU-CHOUX

CHOU-FLEUR À LA SICILIENNE

09

Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir 1kg de chou fleur
- 70 g de raisins secs
- 90 g de pignons de pin
- 16 filets d'anchois à l'huile
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 4 cuillères à soupe fromage pecorino râpé ou parmesan
- 1 petit piment séché (facultatif) ou du piment d'espelette
- 3 gousses d'ail et 1 gros oignon blanc
- 1 CàS d'origan et 2 CàS de persil haché
- Huile d'olive
- Sel

Etapas

- Mettez les raisins secs à tremper dans de l'eau tiède.
- Faites cuire le chou-fleur à l'eau salée citronnée ou à la vapeur mais gardez-le croquant et conservez un grand verre d'eau de cuisson.
- Faites revenir l'oignon haché dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile, les gousses d'ail hachées et le piment.
- Au bout de quelques minutes, ajoutez les pignons de pin, les raisins préalablement pressés, l'origan et les anchois que vous ferez fondre en les écrasant avec le dos de la cuillère.
- Ajoutez maintenant les bouquets de chou-fleur et deux louches d'eau de cuisson. Bien mélanger, couvrir avec un couvercle et cuire environ 5 minutes.
- Pendant ce temps, faites dorer la chapelure dans une poêle avec 1 CàS d'huile en remuant souvent.
- Servez immédiatement en complétant chaque assiette avec de la chapelure grillée, du fromage râpé et du persil haché.

RECETTES CHOU-CHOUX

A servir en entrée ou en plat unique avec des pâtes, du riz, du quinoa, des oeufs ou encore en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson, mais de toutes les façons... avec une belle salade verte aux herbes.

10 STEAK DE CHOU-FLEUR À LA MOZZARELLA (OU AUTRE FROMAGE) – INSPIRÉ D'UNE RECETTE DU NY TIME COOKING.

Ingrédients

- 2 grosses têtes de chou-fleur (environ 500 g chacune), coupées en 12 tranches (environ 2,5 cm) parures réservées à un autre usage
- Huile d'olive extra-vierge, pour rôtir
- Sel et poivre noir
- 12 tranches de mozzarella fraîche (à partir de 3 paquets)
- Environ 100 g de Parmesan râpé ou Pecorino Romano
- Pincée de flocons de piment rouge
- 1 tasse de chapelure (faite maison)
- 12 filets d'anchois, rincés et épongés (facultatif)
- Olives noires dénoyautées type niçoise (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café de romarin haché

Etapes

- Chauffez le four à 180°. Placer les tranches de chou-fleur sur 2 plaques à pâtisserie à rebords. Arroser les deux côtés du chou-fleur d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre. Cuire au four, en les retournant et en changeant de grille à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres à la fourchette et légèrement dorés, environ 20 minutes.
- Garnissez chaque steak de chou-fleur d'une tranche de mozzarella fraîche, puis saupoudrer chaque steak d'une généreuse quantité de parmesan ou de pecorino râpé, d'un tout petit peu de flocons de piment et d'une cuillère à soupe de chapelure, et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et bouillonnant, encore 15 minutes.
- Garnissez chaque steak d'un ou deux morceaux d'anchois (le cas échéant), de quelques olives noires, d'un peu de persil et de romarin.
- Peut être servi sur une belle et large feuille de laitue ou avec des pois chiches ou haricots à la sauce tomate.

RECETTES CHOU-CHOUX

Peut être préparé à l'avance et réchauffé brièvement ou dégusté à température ambiante. Vous pouvez tester la recette avec d'autre fromage, type fromage de brebis ou gruyère..

● CROQUETTES CHOU-FLEUR, FETA, CITRON, SAUCE TAHINI/MENTHE

11 Ingrédients

- 500 g de bouquets de chou-fleur
- 500 g de quinoa cuit
- 4 œufs
- 50 g de farine de riz ou autre farine
- 3 oignons verts (oignons verts), tranchés finement
- 3 cuillères à soupe de zeste de citron finement râpé
- 4 cuillères à soupe de feuilles de persil plat, hachées
- 150 g de feta, émiettée, plus un supplément pour servir
- Sel et poivre noir
- Huile d'olive
- Concombre haché, oignon vert tranché (échalote) et feuilles de menthe, pour servir

sauce tahini-menthe

- 90g pâte de tahini
- 200 g de yaourt nature (nature)
- 80 ml de jus de citron
- ½ tasse de feuilles de menthe

Etapes

- Pour faire la sauce tahini-menthe, placez le tahini, le yaourt, le jus de citron et la menthe dans un petit robot culinaire et mixez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Réfrigérez jusqu'à utilisation.
- Préchauffez le four à 200°C. Placez le chou-fleur dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure grossière.
- Placez le quinoa, les blancs d'œufs, la farine de riz, l'oignon vert, le zeste de citron, le persil, la feta et le chou-fleur dans un bol, saupoudrer de sel et de poivre et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Façonnez ½ tasse du mélange en galettes, placez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé antiadhésif et badigeonnez d'huile.
- Cuire au four pendant 10 minutes, retournez et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servir avec le concombre, l'oignon vert, la menthe et le feta supplémentaire, et la sauce tahini-menthe, chaud, tiède ou à température ambiante avec une belle salade verte aux herbes.

RECETTES CHOU-CHOUX



12

CROQUETTES BROCOLI (OU CHOU-FLEUR), POIS CHICHES (RECETTE INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE VEGAN-PRATIQUE.FR)

Ingrédients

- 200 g de brocoli
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de pois chiches (environ 250 g)
- 3 Càs rase de farine de sarrasin (ou de blé complet ou de riz complet)
- Environ 50 cl de lait (végétal ou pas)
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, aneth, ciboulette... ce que vous avez !)
- Huile d'olive
- Sel, poivre à votre convenance

Etapes

- Passez au mixer tous les ingrédients. Vous devez obtenir une pâte épaisse.
- Façonnez des palets (ajoutez un peu de farine si nécessaire), de sorte d'avoir minimum 8 palets.
- Faites dorer les palets dans 2 Càs d'huile d'olive à feu moyen, environ 3 mn de chaque côté.
- Servez avec une salade verte ou de crudités ou avec une sauce tomate ou enchiladas ou encore avec une sauce au yaourt grec citronnée.

RECETTES
CHOU-CHOUX

● PÂTE À TARTE OU COOKIES DE BROCOLI – RECETTE DE DONNA HAY

13

Ingrédients

- 600 g de bouquets de brocoli (environ 2 têtes), hachés grossièrement
- 90 g de poudre d'amandes
- 25 g de parmesan finement râpé
- 3 oeufs
- Sel et poivre

Étapes

- En plusieurs fois, placez le brocoli dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce qu'il soit finement haché. Transférez dans un grand bol. Ajoutez la poudre d'amandes, le parmesan, les œufs, le sel et le poivre au brocoli et mélangez bien pour combiner.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et faites-la cuire environ 20 mn avant de l'utiliser comme n'importe quelle pâte à tarte.

RECETTES CHOU-CHOUX

Cette pâte peut aussi être utilisée pour des cookies à déguster pour une collation, pour un apéritif, pour faire de petites pizzas pour les enfants ou pour accompagner un plat en sauce tomate.

● TARTE AU BROCOLI ET À LA COURGE BUTTERNUT (POUR 2 TARTES) – RECETTE DE DONNA HAY

14

Ingrédients

- 1 pâte de brocoli (voir recette ci-dessus)
- 800 g de butternut, pelée et coupée en gros cubes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir concassé
- 6 oeufs
- 240 g de ricotta fraîche
- 16–20 feuilles de sauge
- 150 g de fromage de chèvre coupé en gros morceaux

Étapes

- Préchauffez le four à 200°C. Tapissez 2 moules à tarte à base de 18 cm de 22 cm de large et 3 cm de haut (7 po x 8½ po x 1 po) de papier sulfurisé antiadhésif. Tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé anti-adhésif.
- Divisez la pâte en deux et pressez uniformément sur les fonds et les côtés des moules à tarte. Placez les cubes de courge sur la plaque de cuisson, arroser d'1 cuillère à soupe d'huile et saupoudrer de sel et de poivre.
- Cuire les fonds de tarte et la citrouille pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Placez les œufs, la ricotta, le sel et le poivre dans un grand bol et fouettez pour combiner. Placez la sauge et la cuillère à soupe d'huile restante dans un petit bol et mélangez pour bien enrober. Répartissez le potiron rôti entre les fonds de tarte, ajoutez le mélange d'œufs et saupoudrez de fromage de chèvre et de sauge. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que l'œuf soit pris.
- Laissez refroidir légèrement les tartes dans les moules avant de les retirer et de les couper en quartiers pour servir.

RECETTES
CHOU-CHOUX

RISOTTO QUINOA BROCOLI POULET

15 Ingrédients

- 400 g de filets de poulet coupés au couteau en gros dés
- Sel et poivre
- 2 têtes de broccoli environ 800g, coupés en fleurettes
- 1 oignon coupé finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 L de bouillon ou eau aromatisée avec 1 pincée de romarin, 1 CàS de thym ou origan
- ½ verre de vin blanc (optionnel)
- 300 g quinoa
- 50 g de pignons de pin, + 1 CàS pour servir
- 1 bouquet de feuilles de basilic + quelques feuilles pour décorer
- 50 g de parmesan râpé plus + 5 CàS pour servir
- 5 CàS d'huile d'olive
- 100 ml d'eau

Etapes

- Faites chauffer une poêle avec 1 CàS d'huile d'olive et faites cuire les dés de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 4 à 5 mn. Réservez.
- Passez le broccoli au blender jusqu'à ce qu'il ressemble à du riz. Faites-le en plusieurs fois.
- Faites revenir l'oignon dans 2 CàS d'huile d'olive en remuant bien pendant 2 à 3 mn avant d'ajouter l'ail. Continuez à remuer quelques minutes. Ajoutez le quinoa et le vin blanc, remuez bien puis ajoutez le bouillon ou l'eau. Laissez cuire pendant 6 à 7 mn jusqu'à ce que le quinoa soit presque cuit, puis ajoutez le broccoli et poursuivez encore 2 à 3 mn jusqu'à la cuisson parfaite du quinoa.
- Pendant que le quinoa cuit, préparez le pesto dans un blender avec les feuilles de basilic, le parmesan, les pignons de pin, l'huile d'olive et l'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Hors du feu, juste avant de servir, ajoutez le pesto au risotto et mélangez bien.
- Présentez dans un grand plat de service, avec le poulet sur le dessus, saupoudrez de quelques pignons de pin et de feuilles de basilic pour décorer, avec un petit bol de parmesan râpé.

RECETTES CHOU-CHOUX



CHOUTIFLETTE - ADAPTÉE DE LA RECETTE DU LIVRE "JUSTE UN CHOU-FLEUR "

16

Ingrédients

- 800 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 reblochon
- Sel, poivre
- 150 g de lardons. Il existe de très bonnes alternatives végétales chez ["La vie"](#)
- 1 Càs de persil haché

Etapes

- Faites cuire le chou-fleur à la vapeur ou dans très peu d'eau après l'avoir découpé en fleurettes.
- Faites dorer les lardons à la poêle et réservez.
- Emincez l'oignon et hachez le chou-fleur lorsqu'il est cuit.
- Placez le tout dans un plat à gratin huilé et recouvrez de tranches de reblochon.
- Enfournez pendant 25 mn à 200° jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
- Saupoudrez le plat de persil et servez avec - oui une fois de plus - une belle salade verte aux herbes et de fines tranches de pain grillé, en plat unique!

RECETTES CHOU-CHOUX

LA recette d'hiver pour se donner l'illusion d'être à la montagne dans un chalet devant un bon feu de bois...

Le chou-fleur est une très bonne alternative aux pommes de terre. Il apporte en plus des vitamines et minéraux, un bon taux de fibres qui permet de mieux digérer le fromage.



SALADE DE CHOU BLANC AUX AMANDES OU NOISETTES

17

Ingrédients

- Pour 4 personnes prévoir environ 600 g de chou blanc
- 2 Càs de ciboulette hachée
- 2 Càs d'aneth hachée
- 1/2 citron (jus et zestes)
- 1 petite gousse d'ail
- Sel, poivre ou piment d'Espelette
- 3 Càs d'amandes (ou noisettes) concassées

Option

- vinaigrette câpres, citron, parmesan
- herbes différentes
- parmesan, anchois, citron
- avec courges butternut ou papates douces rôties
- avec pommes acidulées hachées

Etapes

- Coupez le chou en lanières, placez les lanières dans un grand saladier avec 1 cuillère à café de sel et "massez" le chou environ 3 mn, jusqu'à ce que le sel se dissolve, que le chou rende de l'eau et que les lanières deviennent plus souples et un peu translucides. Jetez l'eau.
- Toastez les amandes ou noisettes à sec dans une poêle chaude 30 secondes, puis mélangez tous les ingrédients et servez.

RECETTES CHOU-CHOUX



CHOU BRAISÉ SAUCE TOMATES OU CAROTTES – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DE CUISINE ACTUELLE.

18

A servir avec des céréales, riz, quinoa ou orzo à l'huile d'olive et au poivre ou avec une purée de pommes de terre ou de patate douce.

Ingrédients

- 1 chou moyen
- 1 grosse tomate ou 2 Càs de concentré de tomates ou une tasse de carottes cuites
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'origan ou romarin ou thym
- ½ tasse de lait ou lait végétal
- 60 ml de vodka (optionnel)
- Une pincée de piment
- Sel et poivre, huile d'olive et huile neutre type tournesol ou colza

Étapes

- Mixez la tomate, les échalotes, l'ail, le lait, les herbes sèches, la vodka et le piment ensemble jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Coupez le chou en 4 et faites rôtir les faces coupées des quartiers dans une poêle avec une Càs d'huile neutre jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- Placez ensuite dans un plat allant au four les 4 quartiers, arrosez de la crème tomate et d'un filet d'huile d'olive.
- Couvrez d'un papier sulfurisé et enfournez à 180° pour environ 30 mn jusqu'à ce que le chou soit tendre, puis découvrez et continuez encore la cuisson 10mn.
- Servez le chou saupoudré de persil haché.

RECETTES CHOU-CHOUX

Vous pouvez remplacer la sauce tomate par une sauce carottes, il suffit de procéder de la même façon en remplaçant la tomate ou concentré de tomate par une tasse de carottes cuites et d'ajouter un peu plus de lait végétal.

19 CASSEROLE CHOU VERT ET RIZ AUX HERBES – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING.

Vous pouvez remplacer le riz par d'autres céréales ou par du quinoa

RECETTES CHOU-CHOUX

Ingrédients

- 1 chou d'environ 1 kg, coupé finement
- 1 gros oignon coupé finement et 3 petits oignons verts ou 1 bouquet de ciboulette
- 3 gousses d'ail
- 2 CàS d'origan ou thym
- Sel et poivre, huile d'olive et huile d'olive
- 1 bol de yaourt grèque et 1 bol d'herbes fraîches type aneth, coriandre, menthe, persil (de préférence, un mix de deux ou trois).
- Le jus et les zestes d'un citron
- option viande : 250 de lard ou bacon haché finement
- option végétarienne : 250/300 g de tofu fumé émiétté ou bacon vegan coupé finement
- 1 tasse de riz complet cru ou 3 tasse de riz cuit
- 3 CàS de parmesan ou autre fromage dur (optionnel)

Etapes

- Coupez finement le chou.
- Dans un saladier, mélangez les herbes fraîches, les oignons verts, les zestes de citron, une gousse d'ail hachée, un peu de sel et le yaourt et réservez.
- Faites revenir dans une cocotte, l'oignon avec 2 CàS d'huile d'olive et un peu de sel pendant 4 à 5 mn jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez le riz, et l'origan, mouillez avec 1 tasse d'eau et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Le riz doit être cuit al dente. Si votre riz est déjà cuit, faites le juste revenir dans la cocotte avec les oignons et réservez.
- Pendant ce temps dans une poêle à larges bords, faites sauter l'ail et le lard (ou le tofu) dans 2 CàS d'huile d'olive et ajoutez le chou. Salez et poivrez. Si la poêle ne peut tout contenir, commencez avec la moitié du chou, attendez qu'il retombe et ajoutez le reste. Lorsque le chou est cuit mais encore croquant, ajoutez-le à la cocotte de riz. Mélangez bien et servez avec la sauce au yaourt et aux herbes.
- Servez la cocotte saupoudrée de parmesan rapé.

LENTILLES AUX CHAMPIGNONS ET CHOUX

20 Ingrédients

- 500 gr de lentilles vertes
- 2 grosses carottes en petits dés
- 2 oignons
- 400 g de chou vert ou blanc ou de choux de Bruxelles
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 CàS de thym ou origan
- 3 CàS de persil
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé

Étapes

- Faites sauter les oignons avec l'huile d'olive dans une cocotte quelques minutes, ajoutez les carottes et l'ail hachées et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien. Ajoutez une CàS d'eau si nécessaire.
- Puis ajoutez le chou coupé en grosses lamelles. Si vous avez choisi l'option choux de Bruxelles vous les ajouterez plus tard.
- Ajoutez le reste des ingrédients sauf le persil et couvrir d'eau. L'eau doit dépasser de deux centimètres environ les lentilles.
- Si vous avez choisi l'option choux de Bruxelles, coupez-les en deux et placez-les sur le dessus de la cocotte quand il reste encore un peu de liquide et couvrez.
- Laissez cuire jusqu'à absorption du liquide et que les lentilles soient cuites en mélangeant de temps en temps afin que rien n'attache.
- Si les lentilles ne sont pas cuites alors qu'il ne reste plus de liquide, rajoutez un demi-verre d'eau et poursuivez la cuisson.
- Retirez la feuille de laurier, saupoudrez de persil et servez avec de fines tranches de pain grillé ou des croûtons.

● TOFU AUX POK CHOY SAUCE GINGEMBRE TAHINI

21 Ingrédients

- 500 g de chou Pok Choy ou choux de Bruxelles
- 450 à 500 g de tofu ferme
- 6 Càs de tahini
- 2 Càs de sauce soja
- 3 Càs de vinaigre
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cébette ou 4 ou 5 tiges de ciboulette
- 2 Càs de coriandre fraîche hachée
- Graines de sésame toastées pour servir

Etapes

- Dans une poêle aux larges bords, posez les choux Pok Choy coupés en deux ou les choux de Bruxelles bien rincés. Arrangez sur le dessus le tofu coupé en tranche de 1 cm environ et ajouter une 1/2 tasse d'eau.
- Portez à ébullition puis couvrez et baisser sur feu doux jusqu'à ce que les choux soient juste tendres mais encore croquants à l'intérieur et que le tofu soit chaud (environ 10 mn).
- Pendant ce temps mélangez dans un bol la crème de sésame (tahini), la sauce soja, le vinaigre, l'ail, la moitié de la cébette ou ciboulette et de la coriandre, 1 Càs d'eau et salez et poivrez.
- Transférez les choux et le tofu dans un plat de service ou dans les assiettes, arrosez de la sauce et saupoudrez des herbes restantes et des graines de sésame.

● SALADE CHOU CHINOIS ET POMMES

22

Ingrédients

- 3 tasses de chou chinois coupé finement
- 1 tasse de pomme râpée ou coupée finement
- ½ gousse d'ail hachée
- ½ oignon rouge
- 1 petit piment doux (optionnel, en saison) ou ½ cuillère à café de piment d'espelette
- 2 Càs de persil
- 2 Càs de coriandre
- 1 citron vert (zest et jus) ou jaune
- Vinaigrette avec 1 Càs de vinaigre de cibre + 1 Càs d'huile d'olive + le jus du citron vert (ou d'un demi citron jaune) et 1 Càs de zestes.

Étapes

- Zestez et pressez le citron.
- Coupez finement le chou chinois à l'aide d'un grand couteau de cuisine
- Rapez ou coupez finement environ 2 pommes
- Hachez oignons et ail, toutes les herbes et le piment si vous en avez.
- Préparez la vinaigrette et mélangez le tout, c'est fini!

● CHOU VERT, RIZ ET PARMESAN, SOUPE OU PLAT UNIQUE – RECETTE DU NY TIMES COOKING

23

Ingrédients

- Environ 700 g de chou vert (une tête) coupé finement
- 1 poireau (le blanc et un peu de vert) finement haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 verres de bouillon ou eau infusée avec un peu de thym, romarin ou origan
- 1 verre de riz complet
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette (facultatif)
- 1 cuillère à café de thym séché
- 2 CàS d'aneth et 2 CàS de coriandre ou 4 CaS d'une seule de ces herbes
- 2 croutes de parmesan ou 2 CàS de parmesan rapé
- 3 CàS de parmesan rapé pour servir
- 1 citron jaune

Etapes

- Zestez et réservez le citron.
- Faites revenir le poireau dans 2 CaS d'huile d'olive et lorsqu'il est tendre (5 à 7 mn), ajoutez l'ail et le piment.
- 1 mn plus tard, ajoutez le chou, salez et poivrez et laissez le caraméliser, environ 10 mn, en remuant bien.
- Ajoutez alors le bouillon, le thym, le riz et les croutes de parmesan si vous en avez, sinon vous ajouterez le parmesan rapé plus tard. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 20mn). Sortez alors les croutes de parmesan et ajoutez les zestes de citron, le fromage rapé (si vous n'aviez pas de croutes), les herbes fraîches et le jus d'un demi citron.
- Mélangez le tout, et servez avec du parmesan rapé et des quartiers de citron.

24 CHOU ROUGE SAUTÉ – EN ACCOMPAGNEMENT OU PLAT UNIQUE EN AJOUTANT TOFU OU POULET SAUTÉ

Ingrédients

- Environ 1kg de chou rouge coupé en morceaux d'environ 2 cm
- 1 bel oignon rouge, tranché finement
- 3 Càs de fécule de maïs
- 2 Càs de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre écrasées
- 1/2 bouquet de coriandre grossièrement hachée
- 3 Càs de jus de citron vert de préférence ou jaune
- 500 g de tofu extra-ferme, épongé et coupé en morceaux d'environ 2 cm ou filet de poulet (option plat unique)

Étapes

- Zestez et réservez le citron.
- Toastez les graines de coriandre écrasées dans une poêle à sec quelques secondes et réservez.
- Mélangez la fécule de maïs dans un grand saladier et ajoutez le tofu ou poulet, pour bien enrober chaque morceau de fécule si vous avez choisi l'option plat unique.
- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen, dans une grande poêle et ajoutez le chou.
- Laissez cuire pendant environ 10/12 mn, jusqu'à ce qu'il soit doré en remuant bien toutes les 3/4 minutes.
- Incorporez la sauce soja puis ajoutez l'oignon rouge. Mélangez et continuez la cuisson quelques minutes puis réservez dans un plat.
- Dans la même poêle, mettre 2 Càs d'huile d'olive et ajoutez le tofu ou le poulet, et cuire jusqu'à ce que les morceaux soient dorés de tous les côtés.
- Retirez du feu, ajoutez les graines de coriandre et le mélange chou-oignon puis incorporez la coriandre fraîche et les zestes et jus de citron. Assaisonnez au goût avec de la sauce soja.

● CHOU ROUGE RÔTI VINAIGRETTE ÉPICÉE – RECETTE DE BOTANICAMAG.COM

25

Ingrédients

- 1 beau chou rouge d'environ 1 kg
- Coriandre pour la garniture
- Huile d'olive
- Sel

Vinaigrette

- 1/4 de tasse de jus d'orange + zestes
- 1/4 de tasse de jus de citron + zestes
- 1 cuillère à café de graines de cumin toastées dans une poêle sèche puis écrasées ou passées au blender.
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 gousse d'ail finement hachée ou pressée
- 1/4 de tasse d'huile d'olive vierge

Etapes

- Préparez la vinaigrette, en mélangeant les jus et les zestes d'orange et de citron, les épices et l'ail. Puis versez lentement l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit émulsionnée et brillante. Assaisonnez avec le sel à votre convenance.
- Pour le chou : Préchauffez votre four à 190°. Coupez votre chou en 8 quartiers en gardant le noyau intact. Placez les quartiers sur une plaque à pâtisserie, salez-les et arrosez-les d'huile d'olive en veillant à bien enrober les deux côtés.
- Rôtissez pendant 15 minutes, puis retournez-les et faites-les rôtir encore environ 10 minutes. Ils doivent être bien caramélisés. Pour servir, disposez le chou sur une assiette. Arrosez généreusement de vinaigrette épicée, ajoutez quelques brins de coriandre, c'est fini !

26 PANCAKES ASIATIQUES – BONNE FAÇON (ET SUPER SIMPLE) D'INTÉGRER DES LÉGUMES DANS UN REPAS – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU SITE FREETHEPICKLE.FR

Ingrédients

- 190 g de farine (riz ou blé complet)
- 40 g de fécule de maïs
- 1,5 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de curcuma
- 360 ml d'eau
- 1 grosse poignée d'épinards frais (ou surgelés que vous aurez bien essorés)
- 200 g de chou blanc
- 2 carottes (ou l'équivalent en courge ou patate douce)
- 3 cébettes ou 1 bouquet de ciboulette

Sauce optionnelle mais délicieuse

- 1 CàS de sauce soja + 1 CàS d'eau + 1 CàS de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame et 1/2 cuillère à café de graines de sésame
- Piment à votre convenance

Etapes

- Détaillez les légumes en julienne, au couteau pour le chou et les cébettes, à la rape ou mandoline pour les carottes.
- Mélangez tous les ingrédients, votre pâte est prête!
- Faites chauffer une poêle à feu doux avec un peu de matière grasse (huile de coco ou d'olive), déposez de grosses cuillères à soupe de pâte dans la poêle et aplatissez-les pour en faire une galette.
- Laissez-les dorer 5 mn avant de les retourner délicatement pour 4 à 5 autres mn.
- Vous devriez avoir 4 à 5 crêpes que vous pouvez conserver plusieurs jours au réfrigérateur si nécessaire ou congeler pour plus tard, il suffira de les réchauffer dans un grille pain ou une poêle.
- A servir avec des oeufs mollets ou au plat et une salade verte aux herbes.

RECETTES CHOU-CHOUX

Très pratique à emporter au bureau pour un déjeuner ou un petit-dej tardif.