

Le chou vert: un aliment qui guérit!

Chips de chou vert

Pour 200 g / Préparation: 30 min / Total: 90 min.



Ingrédients:

500 g de chou vert (environ 220 g une fois nettoyé)
1 CC de graines de coriandre
1 fleur de muscade (environ 2 g)
1 CC de graines de piment
1/2 CC de cannelle moulue
1 CC de sumac (dans les épiceries turques)
Fleur de sel

Préparation:

1. Laver les feuilles de chou, séparer le vert des tiges dures. Laver le chou vert, l'essorer et l'effeuiller en morceaux de la taille d'une chips (plus ils sont petits, plus ils seront croustillants). Poser 4 à 6 morceaux de chou vert les uns à côté des autres sur une plaque recouverte de papier cuisson (ne jamais les placer trop serrés ou les superposer!), puis les placer sur la 2e grille du bas dans un four préchauffé à 130 degrés (gaz 1, chaleur tournante déconseillée) pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Laisser la porte du four entrouverte en y coinçant une spatule en bois.
2. Pour le sel aux épices, faire revenir la coriandre dans une poêle, puis laisser refroidir. Mouliner finement avec la fleur de muscade et le piment à l'aide d'un mixeur. Mélanger avec la cannelle, le sumac et la fleur de sel. Servir le sel aux épices avec les chips de chou vert.



HALIBUT®
www.halibut.ch



Le chou vert: un aliment qui guérit!

Cabillaud sauce moutarde et chou vert rôti

Pour 4 personnes / Préparation: 60 min / Total: 100 min



Ingrédients:

- 250 g de chou vert frais
- 150 ml de vin blanc
- 400 g de pommes de terre
- 500 ml de fumet de poisson
- 6 CS d'huile
- 4 tranches de cabillaud (200 g chacune)
- Sel
- 4 CS de crème fraîche
- Poivre
- 1 CS de moutarde à l'ancienne
- 200 g d'échalotes
- 1 CS de moutarde mi-forte
- 2 CS de beurre froid
- 2 CS de miel

Préparation:

1. Laver le chou vert, l'essorer et le couper en lamelles très fines. Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'environ 1/2 cm. Faire chauffer 4 CS d'huile dans une poêle et y faire dorer les morceaux de pomme de terre à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Saler et poivrer.
2. Pendant ce temps, émincer finement les échalotes. Faire chauffer 1 CS de beurre dans une casserole et y faire revenir la moitié des échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Déglacer avec le vin blanc et laisser évaporer presque complètement. Ajouter le fumet de poisson et 1 pincée de sel. Poser le poisson dans le fumet et laisser cuire 4 à 5 minutes juste en dessous du point d'ébullition.
3. Sortir délicatement le poisson de la casserole, le poser dans une assiette et le couvrir de papier d'aluminium. Garder au chaud dans un four préchauffé à 60 degrés.
4. Faire évaporer la moitié du fumet à feu vif. Ajouter la crème fraîche, les deux moutardes et mixer finement. Assaisonner avec le sel, le poivre et le miel. Juste avant de servir, ajouter le reste du beurre et mixer.
5. Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle et y faire revenir le reste des échalotes. Ajouter le chou vert et faire revenir à feu vif en mélangeant pendant 2 ou 3 minutes. Ajouter 100 ml d'eau, saler et poivrer et laisser cuire à couvert pendant 2 minutes. Mélanger les morceaux de pomme de terre, saler et poivrer. Dresser et servir.



HALIBUT®
www.halibut.ch



Le chou vert: un aliment qui guérit!

Cocotte portugaise au chou vert et aux crevettes

Pour 4 personnes / Total: 60 min



Ingrédients:

3 oignons
2 gousses d'ail
100 g de chorizo de consistance souple
5 pommes de terre (environ 300 g)
4 CS d'huile d'olive
1 pincée de cumin
800 ml de bouillon de légumes classique
450 g de chou vert
½ citron bio
3 pili-pilis en conserve
350 g de crevettes (prêtes à cuire, sans tête et décortiquées)
Sel
Poivre

Préparation:

1. Eplucher les oignons et l'ail et les couper en petits morceaux. Couper le chorizo en petits dés.
2. Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux.
3. Faire chauffer 2 CS d'huile d'olive dans une casserole. Y faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides en mélangeant pendant 7 à 8 minutes. Ajouter l'ail et le chorizo et laisser cuire encore 2 minutes. Ajouter le cumin, les pommes de terre et le bouillon, porter à ébullition puis laisser cuire à feu moyen une vingtaine de minutes.
4. Pendant ce temps, laver le chou vert et bien l'égoutter. Couper le chou vert en lamelles très fines ou l'effeuiller en petits morceaux.
5. Rincer le citron à l'eau chaude, l'essuyer et râper un peu de zeste. Egoutter le pili-pili et garder l'huile. Hacher finement les gousses de piment et les mélanger avec le reste d'huile et le zeste de citron.
6. Mixer finement les pommes de terre, l'ail et le chorizo dans le bouillon à l'aide d'un mixeur plongeant. Mettre le chou dans le fumet et laisser cuire 10 minutes de plus à feu moyen.
7. Rincer les crevettes, les sécher et les ajouter dans la casserole. Porter à nouveau à ébullition et laisser cuire 2 minutes. Saler et poivrer. Recouvrir la cocotte du mélange huile-piment et dresser.



HALIBUT®
www.halibut.ch

