

LE CHOU POINTU

Astuces : il se conserve pendant une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

On peut aussi le blanchir pour le congeler, ou le lactofermenter pour le consommer quelques semaines ou mois plus tard ! Le chou pointu, aussi appelé "chou nouveau", est une variété printanière. Sa saveur est plus douce que le chou d'hiver. Il est digeste et délicieux cru en salade, cuit rapidement en wok, farci, braisé, en potée, ...



Fermenté !

CHOUROUTE AU GINGEMBRE

1 chou pointu (800g à 1kg), 10 g gingembre, sel gris de mer, feuilles de laurier (facultatif), 1 bocal d'1 litre

- Dans une grande casserole remplie d'eau, faites bouillir le bocal et le joint ou le couvercle pendant 10 minutes afin de les stériliser. Le laisser sécher sur un torchon propre.
- Faire de fines lamelles de chou, peser et placer dans un saladier. Conserver une feuille entière à part.
- Râper le gingembre.
- Ajouter le sel : 1g de sel pour 100g de chou (pour un chou de 500g, ajouter 5g de sel. Pour 1kg de chou, 10g de sel).
- Avec les doigts, mélanger le sel, le gingembre et le chou émincé. En malaxant on fait « dégorger » le jus du chou. Laisser reposer quelques minutes et recommencer à presser pour faire dégorger davantage.
- Prendre un bocal et y placer le mélange (avec son jus), en tassant bien. Remplir de manière à garder 2 cm d'espace entre les légumes et le haut du bocal. Le jus doit arriver au même niveau que le chou, ou un peu plus haut. Sur le dessus placer quelques feuilles de laurier et la feuille de chou entière.
- Nettoyer les rebords du pot. Fermer le bocal : si vous utilisez un bocal avec joint en caoutchouc, le fermer complètement. Si vous utilisez un bocal « à confiture », fermer le sans serrer totalement (les gaz pourront s'échapper).
- Le placer à température ambiante, à l'abri de la lumière, sur une assiette (au cas où un peu de jus déborderait).
- Attendre 2 à 3 semaines minimum avant de pouvoir ouvrir le bocal et déguster la choucroute au gingembre. On peut le garder plusieurs mois. Une fois ouvert, mettre le pot au frigo et le consommer dans les 10 jours.

TOUT
CUI

CHOU POINTU SAUTÉ

1 chou, 1/2 botte d'oignons nouveaux, une noix de beurre, 2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre

Couper le chou en tronçons, fins, pour obtenir des lanières. Faire de même avec le trognon, pas de gâchis, il devient tendre à la cuisson ! Hacher le blanc et le vert des oignons nouveau, grossièrement.

Faire chauffer légèrement beurre et huile, mettre à feu fort et ajouter choux et oignons dans la sauteuse, comme dans un wok. Maintenir un feu vif en remuant bien. Lorsque le chou est tendre, couper le feu. Assaisonner et déguster chaud ou froid (arrosé d'un petit filet d'huile d'olive, comme une salade fondante).

Variante : on peut remplacer le sel par de la sauce soja sucrée, et 2 cm de gingembre frais râpé.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juin 2021

RECETTE
DU MONDE

ROULEAUX DE PRINTEMPS AU CHOU POINTU

Pour 4 rouleaux : 1 chou pointu (ou chou chinois, chou vert,...), environ 120g de nouilles (de blé, de riz, soba,...), 2 carottes, Menthe et coriandre. Sauce asiatique (sauce maison : sauce soja, saté, ail et piment)

Faire cuire les nouilles en fonction des instructions et laisser refroidir après cuisson.

Préparer les feuilles qui vont enrouler la garniture : prendre délicatement 4 feuilles extérieures du chou, les rincer et couper la grosse partie de la nervure centrale. Les blanchir en les trempant dans une petite casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes puis en les passant dans un bain d'eau froide. Cela attendrit les feuilles.

Prendre 2 autres feuilles de chou, retirer la grosse partie de la nervure centrale, les rouler comme un cigare et les couper en fines lamelles de quelques millimètres de large - garder le reste du chou pour un autre repas !

Eplucher les carottes et en faire de fines lamelles, à l'économe.

Sécher les feuilles qui vont contenir la garniture avec un peu de papier absorbant ou un torchon propre.

Assembler : pour chaque rouleau placer une poignée de nouilles, de la menthe et de la coriandre, puis des lamelles de chou, des lamelles de carottes, encore un peu de menthe. Refermer le rouleau en enroulant la feuille autour de la garniture.

Tremper les rouleaux dans une sauce asiatique de votre choix : par exemple sauce soja, saté, ail et piment !

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

toulouse
métropole


PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ 


PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION