

HIVER

LE CHOU

CUISINÉ DANS TOUS SES ÉTATS



PRODUIT
ET CONSOMMÉ
DANS LA
LOIRE

Astuces
Recettes

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

SALADE DE CHOU BLANC AUX RAISINS

4 | PRÉPARATION 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 chou blanc
- 300 g de raisins secs
- 2 pommes
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de moutarde
- Sel, poivre

Lavez votre chou, coupez-le en deux, puis retirez le trognon et la grosse côte du chou. Tranchez-le très finement. Faites bouillir de l'eau dans une casserole puis hors du feu, ajoutez les raisins pour qu'ils gonflent. Dans un bol, préparez votre vinaigrette. Placez le chou dans un saladier, arrosez-le de vinaigrette et laissez reposer ¼ d'heure. Pendant ce temps, égouttez les raisins, épluchez et coupez les pommes en petits morceaux. Mélangez-le tout délicatement et servez immédiatement.

Amateurs d'anchois, prenez-en 8, coupez-les en 4 morceaux chacun puis ajoutez-les avant de servir.



SOUPE AU CHOU

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 chou frisé
- 2 à 3 oignons
- 2 à 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Beurre
- Sel, poivre

Découpez le chou en fines lamelles. Plongez le chou émincé dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Egouttez-le. Epluchez et découpez les légumes en morceaux. Faites fondre le beurre puis ajoutez l'oignon. Lorsqu'il est transparent, ajoutez les carottes et le chou. Laissez revenir 3 à 4 minutes puis ajoutez 3 litres d'eau et le bouquet garni. Portez à ébullition, salez et poivrez puis laissez cuire à feu moyen environ 25 minutes (les légumes doivent être bien tendres).

Pour plus de parfum, vous pouvez ajouter du lard ou des dés de jambon.

GRATIN DE CHOU ET DE POMMES DE TERRE

4 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- ½ chou blanc
- 800 g de pommes de terre
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- Du fromage râpé
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Faites de même avec le chou que vous aurez émincé. Dans un plat à gratin, disposez le beurre en morceau, recouvrez de chou, ajoutez un peu de crème, salez et poivrez. Ajoutez la moitié des pommes de terre et encore un peu de crème. Refaites une couche de chou puis de pommes de terre. Parsemez de fromage râpé avant d'enfourner 40 minutes à 210°C.

Pour un gratin plus gourmand, vous pouvez faire une couche de jambon sec, de lardons ou de poulet.

CHOU ROUGE AUX POMMES

6 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 50 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 30 g de beurre ou huile
- 100 g d'oignon
- 600 g de chou rouge
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 verre d'eau
- 1 bouquet garni
- 4 pommes
- 30 g de gelée de groseille
- Sel, poivre

Lavez puis coupez le chou en quatre, ôtez le cœur dur et les grosses côtes. Coupez en lanières. Epluchez et coupez l'oignon en demi rondelles.

Mettez l'oignon dans l'huile chaude, faites-le revenir, puis versez le chou rouge et mélangez. Déglacez avec le vinaigre. Mouillez avec un verre d'eau, ajoutez le bouquet garni et laissez cuire à couvert pendant 30 minutes, en mélangeant régulièrement. Pelez les pommes et coupez-les en quatre. Ajoutez les pommes, la gelée de groseille, du sel, et du poivre. Laissez cuire à couvert, à feu doux pendant encore 20 minutes jusqu'à la cuisson des pommes.

Cette recette peut accompagner un gibier, une volaille, du veau, des saucisses.



FICHE D'IDENTITÉ : LE CHOU

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Toute l'année

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Volaille, porc, poisson, veau, gibier, gambas, noix de Saint Jacques, oignon, carotte, pomme de terre, raifort, pomme, poire, marron, vinaigrette, cumin, genièvre.

JE LE PRÉPARE :

Enlevez les feuilles abîmées, lavez, coupez le chou en quatre, et le détailler en lanières plus ou moins grosses.

CHOU ASTUCIEUX :

Pour avoir le plaisir de cuisiner le chou en évitant l'odeur, placer sur le couvercle un torchon imbibé de vinaigre d'alcool. Le chou blanc et le chou rouge se consomment crus, il suffit de les râper.



DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

Mangez 3 légumes crus ou cuits + 2 à 3 fruits par jour, soit au moins 400 g par jour.

Les légumes et les fruits ont toute leur place dans une alimentation équilibrée. Ils sont dotés d'exceptionnelles qualités nutritionnelles qui renforcent les défenses naturelles de notre organisme. Ils sont les principaux fournisseurs de fibres et régulent ainsi le transit intestinal. Ils sont riches en vitamines et minéraux.

Chaque légume et chaque fruit a ses propres atouts, les combiner permet d'optimiser leurs bénéfices et de couvrir au mieux nos besoins nutritionnels.

SOURCE : CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE, DIAGNOSTIC DE L'ACTIVITÉ MARAÎCHÈRE EN VENTE DIRECTE SUR LE SUD LOIRE, 2010.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

