

# RECETTES

LE CHOU ROUGE, CE  
LÉGUME CAMÉLÉON

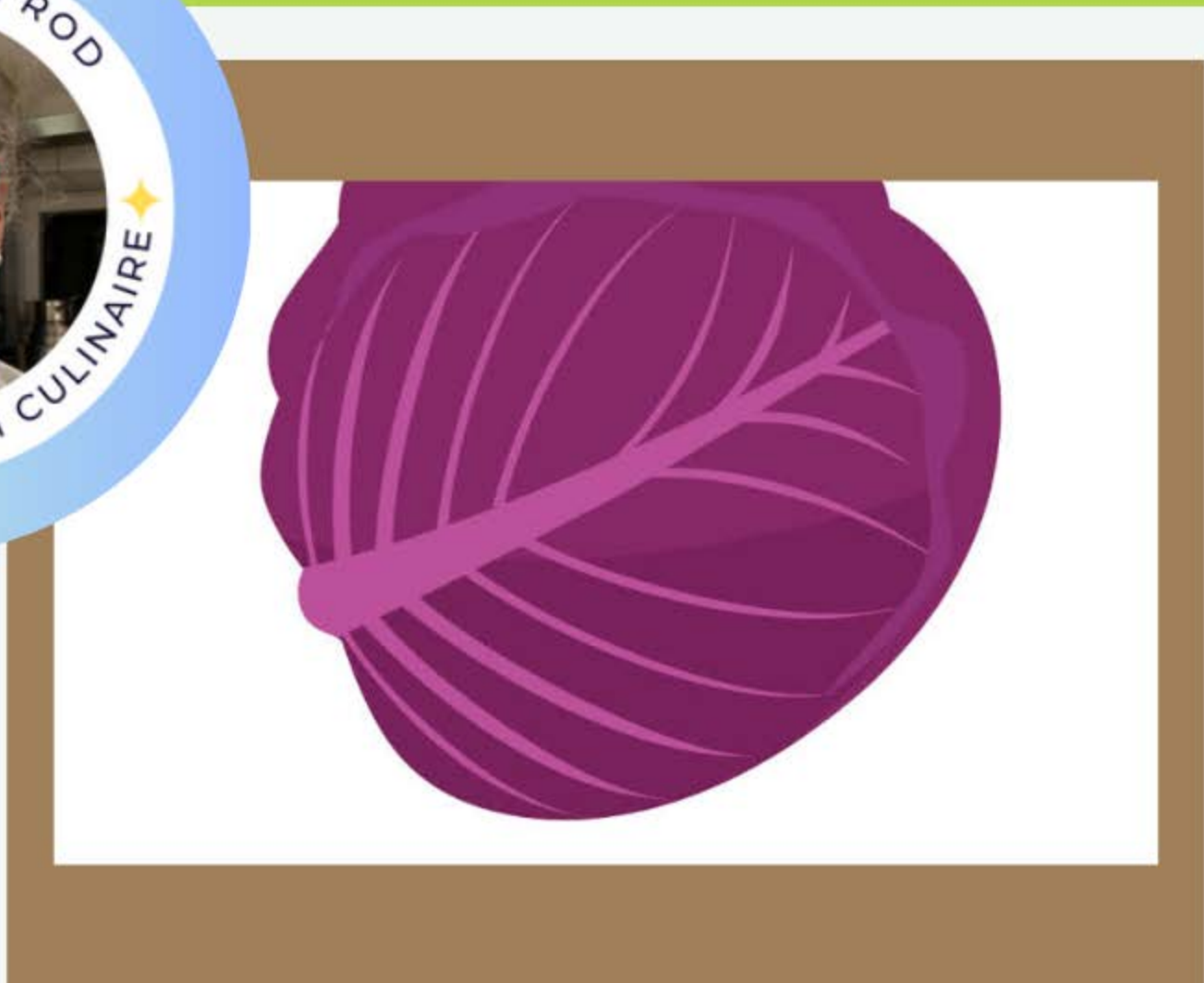
CHEFFE  
LAURA ROD



Association  
*Free Go*







TE PRENDS PAS LE CHOU

**CHEFFE LAURA**

TE PROPOSE...





Un chou rouge qui vient d'être cueilli se conserve jusqu'à 2 mois dans un endroit frais et sec (dans une cave par exemple).

Même flétri, il peut être cuisiné de plusieurs manières.

En pickles il se conserve des mois.







POUR 4 PERSONNES

300G RIZ ARBORIO  
½ CHOU ROUGE  
½ OIGNON  
1DL DE VIN BLANC  
7DL DE BOUILLON DE  
LÉGUME (FAIT MAISON SI  
POSSIBLE)  
HERBES FRAÎCHES AU  
CHOIX  
HUILE D'OLIVE  
15G BEURRE  
50G PARMESAN

- Couper finement le chou rouge. Peler et émincer l'oignon.
- Préparer le bouillon de légumes
- Dans une grande poêle, faire revenir le chou et l'oignon avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le vin et le laisser s'évaporer.
- Ajouter petit à petit le bouillon (adapter les quantités si besoin) jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- Ajouter les herbes fraîches émincées.

## RISOTTO AU CHOU ROUGE







LE TROGNON ET  
PREMIÈRES FEUILLES D UN  
DEMI CHOU ROUGE

1 GROS BOUQUET DE THYM  
QUELQUES FEUILLES DE  
LAURIER

EAU

SEL OU ASSAISONNEMENT  
(FAC)

- Récupérer le trognon et les premières feuilles d un demi chou. Couper en morceaux, laver et les mettre dans une grande marmite. Couvrir largement d'eau
  - Ajouter thym et laurier dans la marmite démarrer la cuisson à feu moyen jusqu'à ébullition, baisser à feu doux, couvrir
  - Cuire 35 minutes puis laisser infuser jusqu'à tiédissement. Filtrer au chinois
  - Vous obtenez un bouillon d une belle couleur violette
  - Laisser totalement refroidir puis couvrir
- C est prêt ! Ce bouillon colorera et parfamera tous vos plats, A conserver au réfrigérateur ou au congélateur

**BOUILLON VIOLET AVEC LES →  
TROGNONS**







POUR 4 PERSONNES

3DL VINAIGRE VIN BLANC

3DL EAU

2 FEUILLES LAURIER

5 BAIES GENIÈVRE

3CS SUCRE

½ CCSEL

500G CHOU ROUGE,  
COUPÉS EN QUATRE, LE  
TROGNON RETIRÉ, COUPÉS  
EN FINES LANIÈRES



Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre avec tous les ingrédients jusqu'au sel compris en remuant de temps en temps. Ajouter le chou, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant env. 10 min. Sortir le chou à l'aide d'une écumoire et le répartir dans les bocaux préalablement nettoyés.

Porter à nouveau le liquide à ébullition, le verser sur le chou et remplir les bocaux à ras bord. Refermer les bocaux aussitôt. Les laisser refroidir sur un linge

## PICKLES CHOU ROUGE







POUR 5 PERSONNES  
EN VERRINE

120G EAU  
20G SUCRE BRUN  
20G JUS CITRON  
100G CHOU ROUGE

125G CHOCOLAT BLANC  
1DL CRÈME ENTIÈRE  
0,5DL LAIT  
90G BLANC OEUF  
1 SACHET SUCRE VANILLÉ  
1 FEUILLE GÉLATINE



- Hachez le chou rouge le plus finement possible
- Mélangez le chou rouge avec le sucre brun, le jus de citron et l'eau et laissez macérer au moins 1 nuit
- Mousse au chocolat blanc : faites tremper la gélatine dans de l'eau froide
- Faites chauffer le lait et faites-y fondre le chocolat blanc. Essorez la gélatine en la pressant entre vos doigts puis faites-la fondre dans le lait chaud
- Fouettez le blanc d'oeuf en neige et ajoutez le sucre vanillé à la fin
- Incorporez dans le chocolat fondu froid.
- Fouettez ensuite la crème en chantilly et incorporez-la délicatement, à la spatule.
- Laissez reposer 1 nuit au frigo
- Dressez la mousse au chocolat blanc dans des verrines. Décorez de chou rouge mariné

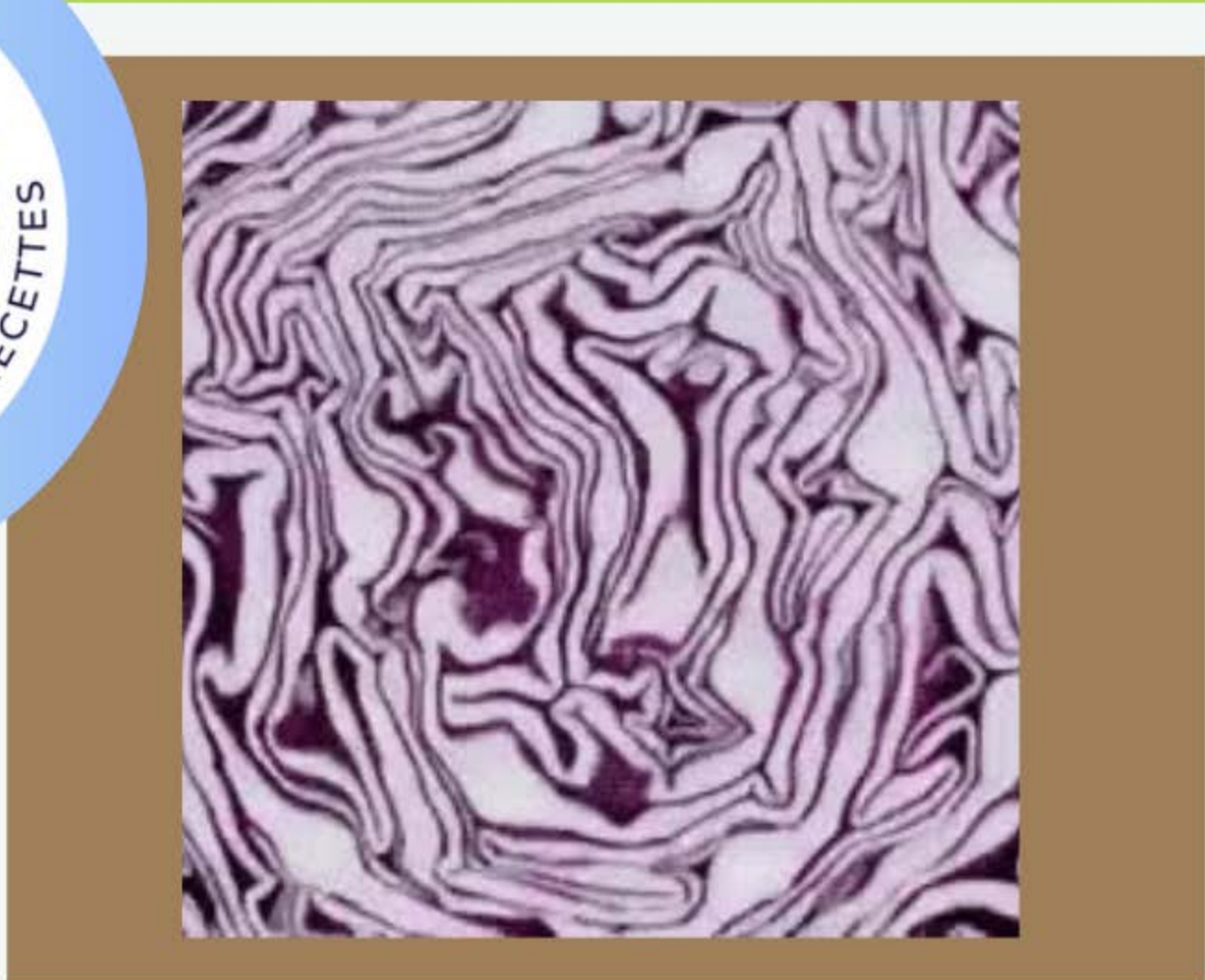
**MOUSSE CHOCO BLANC ET  
CHOU ROUGE MARINÉ**







+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

