



Feuille de chou, 10e livraison Du 31 août au 4 sept 10

Il est 6h30 du matin!

Je suis dans les choux!

Les rayons du soleil, entre les conifères, rasent les champs et font scintiller la rosée... sur la feuille de chou.



Je partage avec vous ce que mes yeux ont vu...

Natalie



LE CHOU

Tout le monde connaît le chou. Toutefois, il arrive souvent que nous ne sachions pas comment le cuisiner rapidement. Si on excepte la traditionnelle salade et les cigares, il existe mille et une façons de le préparer. Il s'incorpore dans la soupe ou dans les bouillis, s'adapte très bien au braisage et apprécie particulièrement l'association avec les lardons biologiques dans la préparation du gratin. Le chou aime les préparations aigres-douces et accompagne bien la pintade, le veau et le porc biologique lorsqu'il est braisé. Le chou cru est très bon râpé ou finement émincé, pour les salades de crudités.

CHOU INDIEN

Suzie Tighe, partenaire ASC de la ferme La Berceuse

1 gros chou pommé ou frisé haché finement

1 gros oignon haché

3 cuillerées à table de graines de moutarde

huile d'olive

cari en poudre, mélange de curcuma-coriandre moulu ou de cumin moulu

liquide : eau, vin blanc ou bouillon avec quantité au goût

sel et poivre frais moulu

Faire revenir les graines de moutarde dans une grande casserole huilée.

Dès qu'elles commencent à sauter comme du maïs soufflé, ajouter chou et oignon.

Faire sauter le tout à feu assez élevé en brassant. Ajouter le cari, le sel et le poivre.

Quand le chou est bien saisi et enrobé par le cari et l'huile, ajouter un peu de liquide et couvrir.

Pour un chou craquant, n'ajouter que peu de liquide; pour un chou tendre, augmenter la quantité.

Ajouter du liquide en cours de cuisson si besoin.

Accompagne bien une salade de légumineuses, une viande grillée ou un ragoût indien. On peut suivre la même recette avec du chou-fleur, du bok choy ou du brocoli.

Source : À la découverte de votre fermier de famille (Équiterre)