

CHOU POINTU

Le chou pointu est une espèce de chou tendre et plus sucré que le chou classique. Il accompagne idéalement saucisses, poulet et poisson.



Lasagne de chou pointu :

Préchauffer le four à 185°C (thermostat 6). Enlever les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4, l'émincer et le laver. Le faire cuire 15 min à la vapeur. Dans une poêle, faire revenir **100 gr de lardons fumés**, ajouter le chou pointu, **200gr de ricotta**, un peu de **persil, sel et poivre**.

Dans un plat pour four, mettre une couche de **sauce tomates**, la **pâte à la lasagne**, le mélange au chou, lasagne, le mélange de chou, lasagne, sauce tomates puis terminer avec **50gr de fromage râpé**. Mettre au four 25 min.



Chou pointu et lardons fumés

Enlevez les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4 et ensuite en lamelles. Faites blanchir le chou et passez toute de suite ensuite sous l'eau. Faites suer quelques **échalotes** émincées avec **100gr de lardons fumés**, déglacez avec un peu de **porto blanc** et ajoutez le chou pointu. Faites cuire 30 minutes, éventuellement, il faut ajouter un peu de liquide (fond de volaille ou un peu de vin blanc). A la fin de la cuisson, **salez, poivrez** et mettez **quelques épices** selon votre goût (ex :espelette). Accompagne très bien des saucisses.



Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry

Enlevez les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4 et ensuite en fines lamelles. Dans une grande sauteuse, faites chauffer **40gr de beurre**. Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen. Ajoutez **1 cuillerée à café de curry**, **20 cd de lait de coco** et **50gr de raisins secs**. Laissez cuire 20 min sur feu moyen. Accompagne parfaitement des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc.



Vous pouvez remplacer les lardons par des gésiers c'est très bon !

CHOU POINTU

Le chou pointu est une espèce de chou tendre et plus sucré que le chou classique. Il accompagne idéalement saucisses, poulet et poisson.



Lasagne de chou pointu :

Préchauffer le four à 185°C (thermostat 6). Enlever les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4, l'émincer et le laver. Le faire cuire 15 min à la vapeur. Dans une poêle, faire revenir **100 gr de lardons fumés**, ajouter le chou pointu, **200gr de ricotta**, un peu de **persil, sel et poivre**.

Dans un plat pour four, mettre une couche de **sauce tomates**, la **pâte à la lasagne**, le mélange au chou, lasagne, le mélange de chou, lasagne, sauce tomates puis terminer avec **50gr de fromage râpé**. Mettre au four 25 min.



Chou pointu et lardons fumés

Enlevez les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4 et ensuite en lamelles. Faites blanchir le chou et passez toute de suite ensuite sous l'eau. Faites suer quelques **échalotes** émincées avec **100gr de lardons fumés**, déglacez avec un peu de **porto blanc** et ajoutez le chou pointu. Faites cuire 30 minutes, éventuellement, il faut ajouter un peu de liquide (fond de volaille ou un peu de vin blanc). A la fin de la cuisson, **salez, poivrez** et mettez **quelques épices** selon votre goût (ex :espelette). Accompagne très bien des saucisses.



Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry

Enlevez les feuilles extérieures, coupez le **chou pointu** en 4 et ensuite en fines lamelles. Dans une grande sauteuse, faites chauffer **40gr de beurre**. Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen. Ajoutez **1 cuillerée à café de curry**, **20 cd de lait de coco** et **50gr de raisins secs**. Laissez cuire 20 min sur feu moyen. Accompagne parfaitement des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc.



Vous pouvez remplacer les lardons par des gésiers c'est très bon !