



*Le thème du mois de Novembre 2021*

## *Les choux*

### *Les choux, c'est complètement fou !*

Trésors de bienfaits et source intarissable de recettes, *les choux* sont incroyablement bons pour la santé !

Ils contiennent un pur cocktail de *vitamines* (C, K, B9...), de *minéraux* (fer, potassium, calcium...) et d'*antioxydants* qui ralentissent le vieillissement des cellules. *Peu caloriques* et *économiques*, ils se prêtent à toutes les fantaisies culinaires, crus comme cuits.



Pour limiter les odeurs soufrées lors de la cuisson, on ajoute dans son eau de cuisson du jus de citron, des dés de pain sec ou 3 à 4 noix avec la coquille.

## *Nos idées de recettes*

### *↪ Salade de chou rouge, lentilles et carottes*



#### *Ingrédients pour 4 personnes :*

3 carottes – ¼ chou rouge – 1 oignon rouge – 1 petit bouquet de persil  
– 1 petite boîte de lentilles en conserve au naturel – 3 c. à soupe d'huile d'olive – 2 c. à soupe de vinaigre – 1 c. à café de moutarde – sel et poivre

#### *Préparation :*

Préparer les légumes : éplucher et râper les carottes. Emincer le chou rouge. Peler et ciseler l'oignon rouge.

Rincer, sécher et effeuiller le persil. Egoutter et rincer les lentilles.

Réaliser la sauce : fouetter l'huile, la moutarde et le vinaigre dans un bol.

Assembler : déposer tous les légumes dans un saladier. Saler et poivrer. Napper de sauce et mélanger.

## ↳ Nems de chou aux deux poissons

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

12 belles feuilles de chou vert – 150g de filet de poisson blanc (cabillaud, merlan...) – 150g de saumon frais – 1 c. à soupe de sauce de soja – 3 c. à soupe d'huile de sésame – 1 c. à soupe de graines de sésame – sel et poivre

### *Préparation:*

Hacher grossièrement les poissons. Les mélanger avec du sel et du poivre.

Rincer les feuilles de chou. Les blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Les rafraîchir dans de l'eau glacée. Les égoutter et les éponger.

Disposer une feuille de chou à plat devant vous. Déposer le mélange au poisson sur un bord et rouler la feuille. Replier les extrémités. Fixer avec un cure-dent. Réaliser 12 nems. Les faire cuire 12 à 15 min dans un cuit-vapeur.

Mélanger l'huile de sésame dans un bol avec la sauce soja et les graines de sésame. Poivrer.

Servir les nems chauds accompagnés de la sauce ou d'une sauce au fromage blanc.



## ↳ Pizza « italienne »



### *Ingrédients pour 3 personnes:*

Pour la pâte : 500g de chou-fleur – 1 œuf – 1 c. à soupe de yaourt nature

Pour la garniture : 4 tranches de jambon de Parme – 1 grappe de raisin noir – 2 figes – 10 feuilles de basilic – 100g de mozzarella di bufala en bloc – 3c. à soupe de crème fraîche épaisse – sel et poivre

### *Préparation:*

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la pâte : éplucher et rincer le chou-fleur et le couper en morceaux. Mixer jusqu' à l'obtention de grains. Verser les grains de

chou-fleur dans un torchon propre et les presser de manière à enlever le maximum d'eau.

Mélanger le yaourt et l'œuf dans un saladier. Saler et poivrer puis ajouter le chou-fleur en grains. Mélanger jusqu'à ce que le tout devienne pâteux.

Déposer un cercle de papier cuisson dans le fond d'un moule à pizza ou à tarte. Verser la pâte et l'étaler dans le moule. Bien tasser avec le dos d'une cuillère pour former une croûte uniforme. Enfourner pour 35min en surveillant la cuisson.

Préparer la garniture : rincer le raisin et détacher les grains.

Sortir la pâte du four. Y étaler la crème. Répartir le raisin et les figes coupées en quatre. Poivrer.

Enfourner de nouveau pour 10min.

A la sortie du four, ajouter la mozzarella tranchée, le jambon et le basilic.

