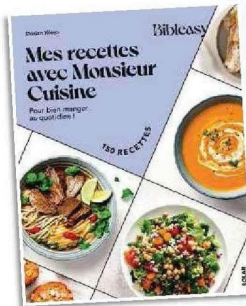




ICI LA CUISINE

VÉRONIQUE BOUTILLIER DE SAINT-ANDRÉ



Extrait de **Mes recettes avec Monsieur Cuisine*** pour bien manger au quotidien !
de Dorian Nieto (recettes et photos).
Collection Bibleasy.
Éd. Solar. 19,90 €.
*Monsieur Cuisine est un robot culinaire.

Tellement choux !

Comme vous le savez, sous le nom populaire de « chou », se cachent de nombreuses variétés : chou chinois, chou kale, chou romanesco, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-rave, chou-fleur... Ces légumes de la famille des crucifères sont des alliés santé qui apportent des fibres, du calcium bon pour les os, et des vitamines du groupe B et C. Et pour limiter ces pertes, la cuisson vapeur est à privilégier. Bien sûr, on peut manger le chou cuit, fermenté ou cru dans une salade de crudités avec une sauce au yaourt, par exemple. Parmi les épices les plus prisées pour accompagner le chou, on retrouve le cumin, le carvi, la coriandre et le curcuma.



Pour 4 personnes

500 g de chou-fleur
+ 250 g de brocoli
+ 500 g de lait
+ 30 g de farine
+ 45 g de beurre
+ 120 g de comté râpé
+ 30 g de chapelure
+ sel
+ poivre

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET BROCOLI

1. Coupez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets et déposez-les dans le panier vapeur profond. Versez 1 L d'eau dans le bol mixeur, installez le panier vapeur et le couvercle et faites cuire en mode cuisson vapeur pendant 20 minutes.
2. Placez le chou-fleur et le brocoli dans un plat à gratin.
3. Rincez le bol mixeur. Versez-y le lait, la farine, le beurre et 60 g de comté, salez, poivrez et faites cuire 7 minutes à 90 °C sur vitesse 3 sans le gobelet doseur.
4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Répartissez la sauce sur le chou-fleur et le brocoli dans le plat à gratin. Parsemez les 60 g de comté restant et la chapelure. Enfouissez pour une quinzaine de minutes.

Astuce

Vous pouvez râper un peu de noix de muscade dans le lait pour parfumer votre gratin !



SALADE DOUCE DE CHOU ROUGE

Extrait de *Fabuleux Légumes, 80 recettes de mon jardin* de Marie Chioca. Ed. Terre vivante. 25 €.

Pour 6 personnes 1 kg de chou rouge + 1 petit oignon (60 g) + 1 pomme + 100 g de comté (ou tout autre fromage à pâte dure de vache ou de brebis)

La sauce : 1 yaourt de brebis au lait entier + 8 c. à soupe

d'huile d'olive + 6 c. à soupe de vinaigre de cidre + 1 c. à café de moutarde lisse + ½ c. à café de graines de carvi + sel + poivre du moulin

1. Coupez le chou en quatre, enlevez le trognon. Épluchez l'oignon et la pomme. Émincez tout finement au robot ou à la main.
2. Coupez le fromage en fines lamelles.
3. Mettez tous les ingrédients de la sauce dans un verre mesureur et mixez avec le mixeur plongeant afin d'obtenir une sauce crémeuse.
4. Malaxez soigneusement le tout dans un saladier puis servez aussitôt, ou mettez au frais le temps que la sauce « cuise » un peu le chou et attendrisse les graines de carvi : c'est encore meilleur !

Boîte métallique de 10 cookies de différentes recettes **La Fabrique Cookies**. 32,30 €/kg (boîte de 650 g), existe en différents formats, lafabrique-cookies.fr



Shopping

Spécialité à base d'huile d'olive et de cépes fabriquée par l'Huilerie Beaujolaise. 9,90 € (25 cl), existe en 4 formats, huilerie-beaujolaise.fr



Boisson lacto-fermentée bio Boost Gingembre de la gamme Morning Routine sans sucres signée Labo Dumoulin. 3,80 € (contient 5 shoots de 5 cl), magasins.bio



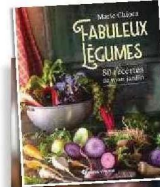
Blanc de blancs effervescent 100 % chenin, vin désalcoolisé (moins de 0,5 % d'alcool) de la gamme Divin Vigneron. 19,80 €, tresorsdebacchus.com



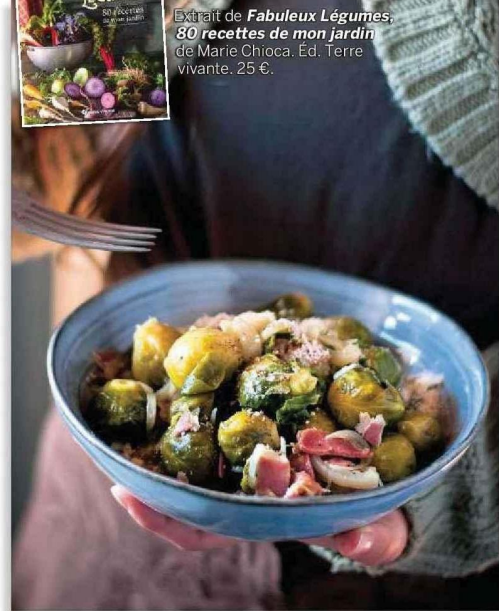
Spray huile d'olive vierge extra Carrefour Extra. 3,29 € (200 ml), [magasins Carrefour](http://magasins.carrefour)



Guimauves à la vanille Maison Thiriet. 4,70 € (160 g, 13 pièces environ), thiriet.com



Extrait de *Fabuleux Légumes, 80 recettes de mon jardin* de Marie Chioca. Ed. Terre vivante. 25 €.



CHOUX DE BRUXELLES AU JAMBON

Pour 4 personnes une petite passoire de choux de Bruxelles + 3 oignons + 150 g de jambon cru + 6 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe de sucre roux + 1 grosse pincée d'origan + 1 grosse pincée de sarriette + sel + poivre 5 baies

1. Faites blanchir les choux de Bruxelles 15 minutes dans un faitout d'eau salée.
2. Pendant ce temps, émincez les oignons, découpez le jambon en lanières et faites dorer le tout dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive, le sucre, du poivre, l'origan et la sarriette (ne salez pas).
3. Quand tout est bien doré, ajoutez les choux soigneusement égouttés, mélangez et faites sauter 10 minutes environ.
4. Servez chaud avec du riz et, éventuellement, un peu de fromage râpé.

Astuce
Pour atténuer encore la saveur un peu forte des choux de Bruxelles, vous pouvez les couper en deux avant de les faire blanchir.

