

CHOU ROUGE

Mars 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes



LE CHOU ROUGE EN MODE ZÉRO GASPI

Le chou rouge est à l'honneur et c'est avec beaucoup de fierté que nous vous présentons nos meilleures recettes pour le cuisiner avec un minimum d'ingrédients, mais un maximum de satisfaction !
Rapides à exécuter, toutes les recettes sont grandioses !





SALADE DE CHOU

Sur la photo, la salade de chou accompagne le poiscamole et un pupusa (pain plat typique du Salvador).



SALADE DE CHOU RAPIDE

Rendement : 6 portions Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : aucun Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de chou rouge râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime ou de vinaigre de cidre, ou plus, au goût
- Une bonne pincée de sel

Préparation

1. Dans un saladier, déposer le chou rouge râpé et arroser de jus de lime ou de vinaigre. Ajouter le sel.
2. Masser vigoureusement pour écraser le chou rouge et le dégorgé de son eau.
3. Laisser reposer au moins 15 minutes avant de servir.

Se conserve au moins 5 jours au frigo !

TARTE AU CHOU ROUGE

Sur la photo, la tarte a été cuisinée avec de la pâte feuilletée et nous l'avons garnie d'oeufs et d'herbes.



TARTE AU CHOU ROUGE

Rendement : 6 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 + 25 minutes

Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de beurre ou d'huile
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucrant (cassonade, sirop d'érable, miel...)
- 1 oignon haché finement
- 500 ml (2 tasses) de chou rouge haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbe fraîche hachée finement (persil, basilic, romarin...)
- Sel et poivre, au goût
- 1 pâte brisée ou 1 pâte feuilletée
- 1 oeuf pour la dorure (facultatif)



Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle à feu moyen, chauffer le corps gras et le sucrant. Ajouter l'oignon et cuire environ 3 minutes à découvert.
3. Ajouter le chou et cuire à couvert environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit bien tendre et que l'eau du chou soit bien évaporée. Assaisonner et réserver.
4. Transférer le mélange dans un plat à tarte recouvert d'un papier parchemin. Verser la préparation de chou et presser vigoureusement pour l'aplatir.
5. Couvrir d'un disque de pâte à tarte ou de pâte feuilletée en s'assurant de bien border le pourtour à l'intérieur de l'assiette à tarte.
6. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
7. Sortir du four et laisser reposer 10 minutes avant de renverser sur un plat de service.
8. Servir chaud ou froid, en garnissant d'oeufs, d'herbes fraîches ou de noix selon ce qui est disponible.



UN STEAK DE CHOU ROUGE POLYVALENT

En manque d'inspiration pour votre souper ?

Avez-vous pensé tailler une belle tranche de chou rouge et de tout simplement la faire griller au four ? Préchauffez le four à 200 °C (400 °F) et cuire environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le chou soit bien tendre et fondant en bouche.



UNE BASE POUR PLUSIEURS RECETTES

Arrosez le steak de chou d'une sauce de votre choix et mangez-le comme une belle grillade ! Pensez aussi à cuire plusieurs tranches de chou afin d'avoir des surplus. Vous pourrez les couper en morceaux et les transformer en salade, les manger en guise d'accompagnement ou encore les ajouter à vos sandwiches de fromage grillé.



Sur la photo, nous avons servi le steak de chou sur une purée onctueuse de légumes racines (chou-fleur et carottes).

Crédits

Le projet est rendu possible grâce à la collaboration du Mouvement J'aime les fruits et légumes, soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron

Amaryllis Ricard-Lafond

Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière



FRUITS
LÉGUMES

Québec 

