

Salade de chou kale

Le chou kale est délicieux servi cru. Ce mode de préparation est en outre très sain. Lors de la préparation, il est important de bien malaxer les feuilles avec du sel : cela les rend plus tendres et plus digestes.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Astuce

La salade de chou kale peut être servie avec divers légumes, par exemple du fenouil, du radis noir et du céleri-rave, mais aussi avec des fruits comme des pommes ou des poires. Pour l'agrémenter, vous pouvez utiliser au choix des noix de cajou, des noix de Grenoble ou du sésame. Si vous aimez les plats aigres-doux, n'hésitez pas à parsemer la salade de raisins secs ou de petits morceaux de dattes.

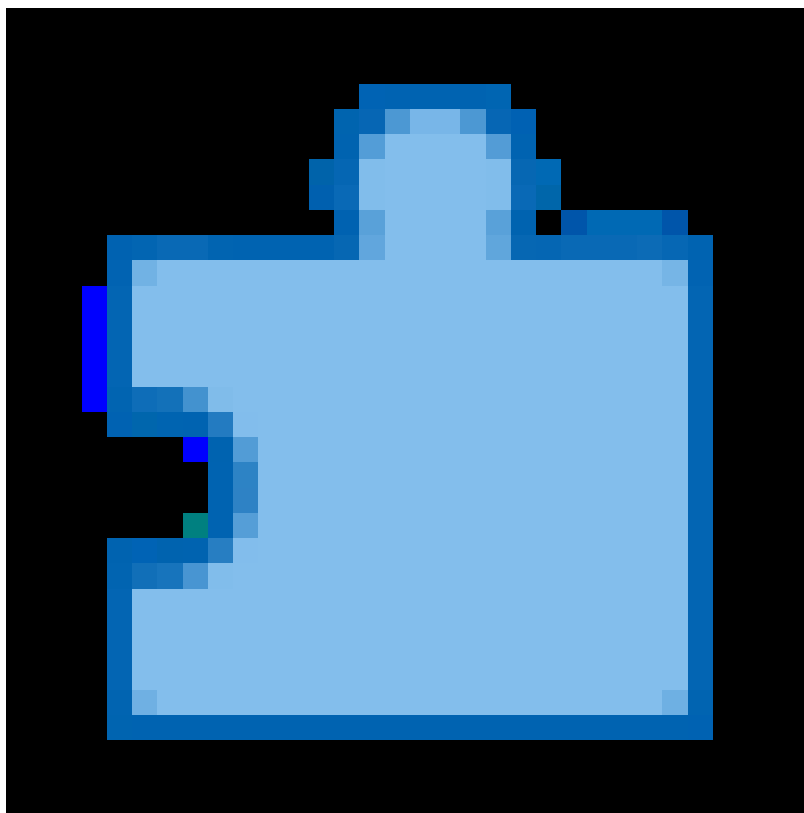
Ingrédients

- 500 g de chou kale
- Sel
- 200 g de betteraves rouges
- 2 oranges
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de miel
- Jus de citron
- 5 c. à soupe de crème fraîche
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- 40 g de graines de courge

Préparation

Laver soigneusement le chou kale. Détacher les feuilles du tronçon central et les détailler en fines lamelles. Ajouter le sel et bien malaxer à la main. Eplucher les betteraves rouges et les râper. Peler ensuite les oranges et couper grossièrement la chair. Mélanger le chou et les oranges. Verser tous les ingrédients de la sauce (moutarde, miel, crème fraîche, huile d'olive et un peu de poivre) dans un bocal à couvercle puis secouer pour bien mélanger. Napper la salade avec la sauce. Dans une poêle

antiadhésive, faire griller légèrement les graines de courge sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'elles commencent à « sauter ». Saupoudrer les graines de courge sur la salade avant de servir.



Smoothie au chou kale

Le chou kale (ou chou vert ou frisé) est un légume aux nombreux bienfaits pour la santé. Et ce super-aliment pousse dans nos régions ! Les vitamines et minéraux sont préservés dans les smoothies, et l'ajout de fruits enlève l'amertume du chou.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Astuce

On peut remplacer l'eau par des jus de fruits ou du lait d'avoine, de soja ou d'amande. N'hésitez pas à varier les saveurs en utilisant divers fruits et épices : bananes, oranges, fruits rouges, gingembre, noix de coco râpée ou cardamome.

Ingrédients

- 120 g de chou kale
- 50 g de mâche
- 100 g d'épinards
- 1 pomme
- 1 poire
- 70 g de dattes séchées
- 10 g de curcuma frais, ou 1 c. à café de curcuma moulu
- 800 ml d'eau

Préparation

Bien laver le chou, les épinards et la mâche. Ôter une bonne partie de la tige de la feuille de chou, hacher grossièrement la feuille avec la nervure centrale ; mettre tous les légumes dans le bol du blender. Couper la pomme et la poire en quartiers, les épépiner et les détailler en gros dés sans les éplucher ; les ajouter aux légumes. Dénoyauter les dattes si nécessaire et les couper en petits morceaux. Peler le curcuma, le couper en rondelles, le mettre avec les dattes dans le blender.

Ajouter l'eau. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée très fine. Verser le smoothie dans des verres. Pour préserver toutes ses qualités nutritives, il est conseillé de le boire immédiatement.



© Gero von Marientreu

Soupe de carottes

Nutritive et rapide à préparer, la soupe de carottes est un plat apprécié au quotidien. Les carottes sont généralement vendues nettoyées. Or, la terre préserve leur saveur et leur fraîcheur.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Astuce

Peter Kluin cultive une variété de carottes au goût d'orange. Si vos carottes sont peu goûteuses, agrémentez votre soupe d'une rasade de jus et de zeste d'orange. Et pour faire le plein de vitamine C, saupoudrez-la de persil frais.

Ingrédients

- 600 g de carottes
- 1 oignon de taille moyenne
- 20 g de gingembre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- 150 ml de crème
- 1 c. à café de curry doux
- Sel
- Poivre

Préparation

Bien laver les carottes et, si elles ne sont pas « bio », les éplucher. Les couper en deux dans le sens de la longueur puis tailler en biseau des morceaux de 1 cm.

Peler le gingembre et les oignons, les hacher finement et les faire revenir dans l'huile chaude. Saupoudrer de curry, faire revenir brièvement et ajouter les carottes. Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter à couvert 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Mixer les légumes et verser la crème fraîche. Porter à nouveau brièvement la soupe à ébullition ; saler et poivrer. Servir dans des assiettes creuses et accompagner d'une tranche de pain.

Potée de chou kale aux saucisses

Dans le nord-ouest de l'Allemagne, le chou vert est traditionnellement servi avec des pinkel. Ce sont des saucisses fumées composées de viande de porc, de lard, de gruau d'avoine, d'oignons et d'épices

telles que le piment. Habituellement, du kassler et des saucisses à cuire viennent agrémenter la potée. Ce plat mijoté est plus goûteux le lendemain.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes (plus 2 à 3 heures de cuisson)

Astuce

Les saucisses pinkel sont LE must de cette spécialité, mais si vous n'en trouvez pas dans le commerce, prévoyez un peu plus de viande de porc et de lard fumé. On peut remplacer le gruau d'avoine par des flocons d'avoine qui servent aussi à lier les sauces.

Ingrédients

- 1,5 kg de chou frisé
- 3 oignons de taille moyenne
- 30 g de saindoux
- 4 saucisses à cuire (pinkel)
- 4 saucisses à cuire (mettenden)
- 500 g de kassler (ou de palette de porc)
- 2 cuillères à soupe de gruau d'avoine
- 1 c. à soupe de moutarde mi-forte
- Du bouillon de légumes
- Sel
- Poivre

Préparation

Laver le chou soigneusement, car ses feuilles frisées sont souvent terreuses et peuvent abriter de petites insectes. Equeuter les feuilles et les hacher grossièrement. Ne pas les sécher car l'eau retenue par les feuilles et le liquide libéré par la viande sont généralement suffisants pour la cuisson, et il n'est pas nécessaire de mouiller la potée.

Peler et ciseler les oignons. Dans un faitout ou une poêle, faire revenir le saindoux puis les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, y mettre le chou au fur et à mesure, le laisser un peu réduire, saler et poivrer chaque couche. Ajouter le gruau d'avoine et la moutarde puis bien remuer. Disposer les saucisses et le kassler sur le chou.

Piquer les saucisses en plusieurs endroits pour que la graisse et les épices parfument le chou. Laisser mijoter 2 à 3 heures à couvert. Vérifier régulièrement s'il y a suffisamment de liquide dans la marmite pour éviter que le plat n'attache ; verser au besoin du bouillon de légumes. Lorsque le chou est cuit, sortir la viande et les saucisses, les dresser sur un plat et rectifier l'assaisonnement du chou. Servir avec des pommes vapeur.



© Gero von Marientreu

Chips de kale

Les chips de kale sont peu caloriques et délicieuses. Cet apéritif léger et rapide à préparer est une alternative saine aux chips de pommes de terre.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes (et 1 heure de cuisson)

Astuce

Les chips de kale peuvent se déguster avec divers assaisonnements : une sauce relevée avec du piment ou du paprika en poudre ; la variante méditerranéenne avec du thym ou du romarin ; ou encore du miso ou de la sauce de soja et du sésame.

Cuites au four à haute température, les chips brunissent rapidement et développent des d'arômes de torréfaction. Mais elles risquent de brûler. Cuites à basse température, elles gardent leur couleur verte.

Ingrédients

- 250 g de chou kale
- 20 ml d'huile d'olive
- 10 ml de sirop d'agave
- 15 g de purée de sésame (tahin)
- 30 g d'amandes moulues
- Jus d'un demi-citron
- Sel de mer

Préparation

Préchauffer le four à 100° en chaleur tournante.

Rincer le chou et l'essorer. Ses feuilles doivent être complètement sèches pour donner des chips croustillantes. Effeuillez le chou et, en partant de la nervure centrale, détachez à la main des morceaux de la taille d'une bouchée. Attention : les chips de chou rétrécissent à la cuisson. Préparer un assaisonnement avec de l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, le reste des ingrédients, du sel et du poivre. Le verser sur le chou ou, mieux encore, en masser les chips jusqu'à ce qu'elles soient imprégnées d'une fine couche de sauce.

Disposer les chips sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé en évitant de les faire se

toucher. Laisser sécher au four pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, retourner les chips sur la plaque. Ouvrir brièvement le four à plusieurs reprises pour laisser s'échapper la vapeur. Ainsi, les chips craqueront sous la dent. Les laisser un peu refroidir. Les déguster immédiatement ou les mettre dans un récipient hermétique. Elles se conservent environ une semaine.



© Gero von Marientreu

Plat végétalien de chou kale

Voici une alternative végétalienne aux plats de chou kale habituellement roboratifs. Ici, les arômes fumés de viande font place aux saveurs relevées des épices. Le chou doit rester croquant. Attention à ne pas trop le cuire !

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 1h20

Astuce

Pour donner à votre plat un petit goût fumé, ajouter en fin de cuisson du tofu fumé débité en fines lamelles. Si vous préférez une note sucrée, incorporez 10 minutes avant la fin de la cuisson des poires coupées en dés. Entre autres épices, privilégiez la cardamome, la coriandre, le cumin ou le fenouil qui facilitent la digestion et évitent les ballonnements.

Ingrédients

- 1,5 kg de chou kale
- 1 oignon jaune de taille moyenne
- 1 oignon rouge de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- ½ piment
- 4 capsules de cardamome
- env. ½ c. à café de piment en poudre
- env. ½ c. à café de cumin
- 20 ml d'huile d'olive
- 300 ml de bouillon de légumes
- Sel
- Poivre
- Moutarde

Préparation

Laver soigneusement le chou kale, équeuter et hacher grossièrement les feuilles. Éplucher et hacher finement l'ail et les oignons. Hacher finement le piment. Sortir les graines de cardamome de leur coque et les écraser au mortier. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, puis faire suer l'ail, l'oignon et le

piment en évitant de les faire brunir. Ajouter le chou au fur et à mesure, saler et poivrer. Incorporer la cardamome avec le piment et le cumin. Il vaut mieux avoir la main légère, et si besoin, rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

Verser le bouillon et laisser mijoter au moins 45 minutes. Pour éviter que le plat n'attache, vérifier de temps en temps s'il y a suffisamment de liquide dans la marmite. Ne pas trop cuire le chou, il doit rester croquant. Assaisonner à votre goût et au besoin, ajouter de la moutarde.

En accompagnement, servir des pommes vapeur ou des pommes de terre sautées. Des rates cuites à l'eau puis sautées à la poêle dans du beurre et caramélisées grâce à l'ajout de sucre constituent une variante particulièrement savoureuse.

Tiges de kale caramélisées

Les tiges de chou kale, dédaignées dans la plupart des recettes, sont pourtant comestibles. La cuisine végétarienne a pour devise le « leaf to root » (« de la feuille à la racine »). Cela signifie, par analogie au dicton populaire « dans le cochon, tout est bon », que tout se mange dans les végétaux. Racines, épluchures, tiges et fanes deviennent des délices culinaires.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Astuce

Au lieu de cuisiner un plat sucré, on peut cuire les tiges de kale dans un bouillon de légumes et bien l'épicer. Le principe « Leaf to root » s'applique aussi à d'autres variétés de légumes, comme le chou-rave notamment.

Ingrédients

- 100 g de tiges de chou kale
- 100 ml de crème fraîche
- 1 c. à soupe de sucre brun
- Zeste d'un citron certifié « bio »
- Sel

Préparation

Préchauffer le four à 200°.

Couper les tiges en morceaux de 1 cm d'épaisseur et les cuire dans de l'eau salée. Puis sortir les tiges de l'eau, les égoutter et les mettre dans un plat qui va au four. Mélanger avec le zeste de citron râpé, recouvrir de crème fraîche et saupoudrer de sucre. Enfourner et attendre que le sucre ait légèrement caramélisé. Servir chaud et déguster avec un petit verre d'eau-de-vie.