

## 😊 UTILISATION

Le chou cavalier frais ajoute une note piquante aux salades, mais il est à utiliser avec modération car sa texture et sa saveur sont particulières. Il peut être apprêté comme l'épinard et se marie bien avec l'orge, le riz brun, les pommes de terre et les légumineuses. Il confère sa forte saveur aux soupes et aux ragoûts. Il est délicieux nappé de sauce et gratiné ou en purée, servi telle quelle ou mélangé avec de la purée de pommes de terre, de patates douces ou de légumineuses. Il s'incorpore également très bien aux omelettes et aux quiches.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀️ Un des plus anciens membres de la famille des choux et des plus résistants. Il peut supporter des températures aussi basses que -15° C et il survit aussi à des températures élevées.
- ☀️ Les côtés centraux blanchâtres sont coriaces et peu agréables à manger.
- ☀️ Forte saveur mais plus douce que celle du chou frisé.
- ☀️ Pour atténuer sa saveur prononcée, le blanchir quelques minutes avant de le cuisiner.



*Laissez aller votre imagination!*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LE CHOU CAVALIER (COLLARD)

**P**lante potagère originaire de l'est de la région méditerranéenne ou de l'Asie. Il fut introduit en Amérique du Nord par les esclaves africains et consommé pendant longtemps que dans le sud des États-Unis. Le chou cavalier a des feuilles lisses, épaisses et nervurées qui sont aplaties ou frisées au bord selon les variétés.

### 😊 VALEUR NUTRITIVE

Cru, il est une bonne source de vitamines A et d'acide folique. Cuit, il est une excellente source de vitamines A et C et d'acide folique.

### 😊 PRÉPARATION

Choisir des choux cavaliers aux feuilles fermes, bien colorées et relativement petites, exemptes de taches et de moisissures. Laver à l'eau courante. Séparer chaque feuille de la côte centrale et jeter cette côte sauf si le chou cavalier est jeune et tendre. Les modes de cuisson appropriés sont à la vapeur, à l'étuvée ou à la chinoise.

### 😊 CONSERVATION

Placer le chou cavalier au réfrigérateur sans le laver, enveloppé dans un papier absorbant humide et un sac de plastique perforé. Il peut se conserver plusieurs jours, mais il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé sans délai. La congélation est possible s'il est blanchi de 2 à 3 minutes.

# Recettes

## PURÉE RUSTIQUE DE LÉGUMES À L'AIL GRILLÉ (4 portions)



- 1 petit bulbe d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de céleri-rave paré, coupé en cubes, réservé dans de l'eau citronnée
- 1 pomme de terre moyenne pelée et coupée en cubes
- 1 tasse (250 ml) de chou-rave paré et coupé en cubes
- 1 tasse (250 ml) de chou cavalier émincé (feuilles seulement, sans nervures)
- 2 c. à table (30 ml) de crème champêtre 15 % ou de substitut de crème Bel-soy ou de lait
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût

- ❶ Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couper la partie supérieure du bulbe d'ail, badigeonner d'huile et cuire au four pendant 35 minutes. Laisser tiédir. Presser les gousses pour retirer la purée d'ail grillé puis réserver.
- ❷ Dans une grande casserole d'eau froide salée, ajouter le céleri-rave égoutté, la pomme de terre et le chou-rave. Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu et laisser mijoter pendant 25 minutes. Ajouter le chou cavalier au moment des 10 dernières minutes de cuisson et cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres puis égoutter.
- ❸ À l'aide d'un pilon, piler les légumes jusqu'à l'obtention d'une purée légèrement grumeleuse (les petits grumeaux ajouteront au côté rustique de la purée). Ajouter l'ail grillé, la crème et la muscade. Saler et poivrer.
- ❹ À l'aide d'une spatule, bien incorporer les ingrédients. Servir chaud en accompagnement de viande rouge grillée ou de gibier.

## SOUPE REPAS VIETNAMIENNE (4-6 portions)

- 3 conserves de 284 ml (3 x 10 oz) de bouillon de bœuf
- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 6 oz (180 g) de nouilles chinoises
- 4 feuilles de chou Collard (cavalier)
- 12 oz (350 g) de viande à fondue chinoise au bœuf
- 2 c. à table (30 ml) de gingembre frais, râpé
- 1 citron en jus
- 1 oignon vert haché finement
- ½ botte de feuilles de coriandre ciselées
- 1 ½ tasse (375 ml) de fèves germées
- Poivre noir fraîchement moulu au goût

- ❶ Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon et l'eau. Ajouter les nouilles et faire cuire jusqu'à tendreté.
- ❷ Blanchir dans l'eau bouillante les feuilles de chou de 2 à 3 minutes. Refroidir rapidement à l'eau fraîche, égoutter, émincer et réserver.
- ❸ Couper la viande à fondue en lanières très fines.
- ❹ Incorporer au bouillon et aux nouilles, les lanières de bœuf, le gingembre, le jus de citron, l'oignon vert, la coriandre, les feuilles de chou et les fèves germées puis mélanger. Assaisonner au goût.
- ❺ Laisser mijoter 3-4 minutes.

