

☺ UTILISATION

Cru, il peut ajouter une note piquante aux salades, mais utilisez-le avec modération car sa texture et sa saveur sont particulières.

Cuit, il est délicieux dans les sautés de légumes, les lasagnes, les quiches, les omelettes et les sauces. Il transmet une saveur prononcée aux soupes et aux ragoûts.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ L'un des plus résistants de la famille des choux. Il peut supporter des températures aussi basses que -15°C et est considéré comme un légume d'hiver.

☀ Le chou frisé peut être substitué aux épinards ou à la bette à carde.

☀ Pour atténuer sa saveur, le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante salée avant de le cuisiner.



Laissez aller votre imagination!

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE CHOU FRISÉ (LA KALE)

Plante potagère dont les premières cultures auraient eu lieu dans la région méditerranéenne. Le chou frisé était une culture importante du temps des Romains et devint un aliment de base chez les paysans au Moyen-âge. Il fut apporté aux États-Unis par les Anglais au XVII^e siècle. Le chou frisé a de grandes feuilles fibreuses, très frisées, de saveur prononcées dont la couleur varie du vert pâle au vert foncé et parfois même au vert bleuté.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Le chou frisé cru ou cuit est une excellente source de vitamines A et C et une bonne source de potassium.

☺ PRÉPARATION

Enlever les feuilles du pourtour, couper le trognon et séparer chaque feuille. Bien laver à l'eau courante ou à l'eau vinaigrée pour retirer la terre et les insectes qui peuvent s'y trouver.

Modes de cuisson : à l'eau ou à la vapeur de 20 à 30 minutes, braisé en cocotte, farci ou sauté à la chinoise.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, placer le chou frisé sans le laver dans un sac de plastique perforé, feuilles bien serrées. Il se conserva ainsi de 5 à 10 jours, mais il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé rapidement.

Il peut également se congeler après avoir été blanchi 2 à 3 minutes.

Recettes

PENNE AU KALE ET AUX NOIX DE PIN (4-6 portions)

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic
- 2 tasses (500ml) de kale haché (sans la tige)
- 1 oignon haché ou 3 échalotes
- ½ tasse (125 ml) de noix de pin
- 2 tasses (500 ml) de penne



- 1. Dans un grand poêlon, faire revenir l'oignon, l'ail et le kale dans 1 c. à table d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2. Ajouter les fines herbes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les noix et retirer du feu. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente et égoutter.
- 3. Mélanger les pâtes et le kale avec le reste de l'huile et servir.

SALADE AUX PÂTES, KALE ET TOMATES (6 portions)

- 3 tasses (750 ml) de pâtes
- 2 tasses (500 ml) de kale (laver, enlever la tige du milieu, émincé)
- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises ou tomates coupées en dés
- 4 c. à table (60ml) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à table (15ml) de basilic séché
- 4 c. à table (15ml) de vinaigre balsamique
- Sel et poivre



- 1. Cuire les pâtes et rincer à l'eau froide.
- 2. Faire sauter le kale dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser refroidir un peu.
- 3. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, puis ajouter les pâtes et le kale.

QUICHE AU KALE (4-6 portions)

- 1 bouquet de kale
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- ½ oignon haché
- 1 carotte en dés
- 2 œufs
- 1 tasse (250 ml) de crème 15 % ou de substitut de crème Belsoy
- 1 tasse (250 ml) de fromage gruyère
- ½ tasse (125 ml) de chapelure
- ¼ tasse (60 ml) de parmesan
- Sel et poivre



- 1. Préchauffer le four à 350 °F.
- 2. Laver et essorer le kale et le couper en fines lanières.
- 3. Chauffer l'huile, y ajouter l'oignon puis les carottes. Cuire 10 minutes. Ajouter le kale et cuire 2 minutes.
- 4. Dans un bol, battre les œufs avec la crème, ajouter le gruyère, le sel et le poivre, des fines herbes (au choix) et les légumes. Placer dans une assiette à quiche et parsemer de parmesan et de chapelure.
- 5. Cuire au four 30 minutes.



Bon appétit !