

## **Chou vert en sauce tomate**

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 45 min

### **Ingrédients :**

- 1 chou vert bien ferme et serré
- 7 tomates fraîches (ou pelées en boîte)
- 3 échalotes
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- Thym, laurier
- 15 g de beurre
- 15 cl de vin rouge (facultatif)
- Sel, poivre

### **Préparation :**

Epluchez l'oignon, les échalotes et les gousses d'ail puis hachez le tout. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Faites-y revenir le hachis à feu doux. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, plongez rapidement les tomates pour les peler facilement. Ôtez la peau et coupez la chair en petits dés. Dans la sauteuse, ajoutez les tomates, du thym et du laurier. Salez et poivrez puis laissez mijoter environ 15 min, le temps que les tomates dégorgent tout leur jus.

Nettoyez le chou vert et débitez-le en fines lanières. Placez-le dans la sauce tomate et tournez délicatement pour qu'elle l'enrobe uniformément. Couvrez et laissez cuire tout doucement jusqu'à ce que le chou ait la consistance que vous souhaitez.

Ajoutez un peu de vin si nécessaire en cours de cuisson. Avant de servir rectifier l'assaisonnement.

Vous pouvez servir accompagné de porc ou de veau.

## **Embeurrée de chou vert**

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

### **Ingrédients :**

1 saucisson à l'ail cuit

1 chou vert frisé

4 pommes de terre

Beurre

Gros sel

Sel et poivre

### **Préparation :**

Epluchez les pommes de terre et détaillez-les en tranches. Coupez en quatre le chou vert et retirez les côtes des feuilles. Mettez le tout dans une grande casserole avec du gros sel et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis laissez mijoter 20 min environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Préchauffez le four à 200 °C (th6/7). Egouttez les légumes puis découpez-les en petits morceaux. Ajoutez quelques morceaux de beurre, salez, poivrez et mélangez.

Placez dans le plat allant au four. Débitez le saucisson en tranches de 1cm et déposez-les dessus. Enfournez pour 20 min environ jusqu'à ce qu'il grille légèrement.

## **Purée de chou vert de ma grand-mère**

Nombre de personnes : 6

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 minutes

### **Ingrédients :**

1 poignée de lardons (éventuellement de dinde)

3 grosses pommes de terre

1 gros chou vert

Lait

Beurre

1 cube de bouillon pot-au-feu

Sel et poivre

### **Préparation :**

Effeuillez le chou. Dans une casserole d'eau bouillante, émiettez le cube de bouillon. Mettez-y à cuire le chou 30min. Pendant ce temps, dans une autre casserole, cuisez les pommes de terre.

Egouttez le chou, pelez les pommes de terre, mélangez le tout puis écrasez-le au presse purée. Tout en travaillant le mélange, ajoutez peu à peu du beurre et du lait jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Vous pouvez alors mixer un peu en laissant des morceaux de côté. Salez, poivrez.

Au moment de servir, poêlez les lardons puis répartissez-les sur la purée.

Vous pouvez manger cela accompagné de Saucisse ou de côtelettes.