



### [ Petit Portrait ]

Brassica oleracea 'Lacinato' nous vient d'Italie en Toscane. C'est un chou qui pousse en forme de tête d'un petit palmier avec de longues feuilles vert très foncé.

Il très goûtu, assez proche du chou pommelé mais les feuilles restent un peu plus fermes.

**À la vapeur...** Placez les feuilles de choux dans le panier vapeur (ou une marguerite) d'une grande casserole remplie d'un fond d'eau salée... après avoir enlevé la nervure centrale. Couvrez puis amenez à ébullition. Réduisez le feu. Le temps de cuisson varie entre 4 minutes et 6 minutes !

**À l'eau...** Placez les feuilles de choux dans une grande casserole. Recouvrez-les d'eau salée additionnée d'une petite pincée de bicarbonate (permet de préserver la couleur). Couvrez la casserole puis amenez à ébullition. Réduisez le feu et découvrez légèrement la casserole. Le temps de cuisson varie entre 4 et 6 minutes.

**À la poêle...** Qu'elles soient précuites, crues ou congelées, après les avoir coupées en lanières, vous pouvez les faire cuire à la poêle dans du beurre, de l'huile... le temps que les feuilles s'attendrissent.

**Au four...** En chips (au sel, nature, à la sauce soja, à l'huile d'olive...), entre 12 et 20 minutes à 150°C.

## Tarte verte

250 à 300 g de pâte brisée

- 2 belles poignées de chou
- 1 poignée de roquette
- 1 gros poireau
- 100 g de faisselle de brebis (ou chèvre)
- 150 ml de crème fraîche épaisse
- 4 œufs + 1 jaune
- 1 à 2 c. à café de curcuma
- Sel et poivre

- Étalez la pâte brisée. Foncez-la dans un moule à tarte de 28 à 32 cm de diamètre. Réservez au frais le temps de préparer le reste des ingrédients.

- Rincez les feuilles de chou et la roquette.  
Asséchez-les sur un torchon. Enlevez la nervure centrale des feuilles de chou. Hachez-les finement. Réservez.

- Rincez le poireau. Émincez-le. Réservez.  
- Battez vigoureusement les œufs. Une fois bien mousseux, incorporez la crème tout en battant énergiquement. Assaisonnez.

- Répartissez le poireau émincé, les feuilles de chou et la roquette sur le fond de tarte.

- Versez le mélange d'œufs battus dans la tarte.

- Répartissez la faisselle de brebis en petits tas.

- Enfournez la tarte dans le bas du four préchauffé à 210°C. Réduisez immédiatement la température à 180°C, faites cuire 30 à 45 minutes.



## Galettes de chou

Pour 12 à 20 galettes :

### Les galettes...

- 250 g de courge
- 6 belles feuilles de chou
- 1 oignon
- 175 g de (flocons de) haricots (azukis ou rouges)
- 2 c. à soupe bien bombée de graines de sésame
- 6 œufs
- 175 à 300 ml d'eau
- Poivre

### La sauce...

- 2 c. à soupe bien bombée de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à café de tamari (ou sauce soja allégée en sel)
- 2 à 4 c. à soupe d'eau chaude

- Dans un grand saladier. Déposez les flocons de haricot azukis avec 175 ml d'eau. Laissez reposer 10 à 15 minutes ou le temps de préparer la courge, le chou, l'oignon et les œufs. Vous pouvez tout aussi bien faire tremper des haricots azukis ou rouges tout une nuit et les mixer pour obtenir une pâte que vous utiliserez à la place des flocons.

- Pendant ce temps, épluchez la courge. Râpez-la.

Enlevez la tige centrale des feuilles de chou puis hachez-les finement.

Épluchez l'oignon puis râpez-le finement.

Battez les œufs.

- Reprenez votre préparation à base de haricots ... ajoutez-y un peu d'eau si la préparation est trop sèche. Mélangez avec le reste des ingrédients..

- Préparez des galettes que vous ferez dorer à la poêle. Ajoutez un peu d'eau à la préparation dans le cas où les galettes seraient trop sèches.

- Pendant ce temps, préparez la sauce en diluant la pâte de sésame (*tahin*) dans un peu d'eau chaude. Ajoutez le tamari. Servez les galettes encore chaudes avec la sauce et dégustez ! Miam !

Les Graines de Clayrac

