Travailler le chou frisé

avec METRO

COMMENT LE CHOISIR ?

CHOU VERT FRISÉ

- ✓ **chou lourd et dense**
- ✓ **feuilles bien serrées**
- ✓ **absence de taches jaunes**

CHOU KALE

- ✓ **feuilles drues, non flétries**
- ✓ **couleur franche, sans taches jaunes**
- ✓ **nervure centrale bien cassante, sans partie noircie**

COMMENT LE CONSERVER ?

Légume rustique, le chou vert frisé se conserve **une semaine au froid s'il est entier.**

Le chou kale est un peu plus fragile : pour une fraîcheur optimale, ne dépassez pas **3 à 4 jours en chambre froide.**

Vous pouvez congeler les choux frisés :

- ✓ préalablement blanchi (chou vert) ;
- ✓ en feuilles entières lavées et séchées (chou kale).

TRAVAILLER LE CHOU FRISÉ

Associé à des plats hivernaux (potée, garbure…), le chou vert frisé se prête aussi aux préparations modernes et aux saveurs exotiques. Consommées cuites, ses grandes feuilles sont idéales pour préparer aussi bien le traditionnel chou farci que des nems ou sushis revisités.
Son cousin le chou kale relève les plats grâce à son goût amer et acidulé, évoquant la roquette. Il se consomme cru (smoothies, salades) comme cuit. Rapidement poêlé pour garder son croquant, ou à la vapeur pour un résultat fondant, il peut également être frit ou parfumer tartes salées, risottos et lasagnes.

LES DÉCOUPES

Ôtez les feuilles extérieures du chou vert, plus épaisses. Si votre n'avez pas besoin de feuilles entières, coupez le chou en quatre avant de le rincer soigneusement. Enlevez le trognon puis taillez selon vos besoins. Pour faciliter sa digestion, vous pouvez le faire blanchir pendant 10 minutes dans une première eau de cuisson. Rincez sous l'eau froide pour figer la couleur.

Le kale nécessite un bon rinçage. Séchez les feuilles, enlevez les grosses nervures et émincez. Pour un usage cru, lorsque les feuilles sont épaisses, arrosez-les d'huiles d'olive une fois ciselées, puis frottez-les afin de les assouplir.

LES MODES DE CUISSON

	CHOU VERT FRISÉ	CHOU KALE
À L'EAU BOUILLANTE	10 min (pour le blanchir)	2 min (pour le blanchir)
À LA VAPEUR	10-20 min	15 min
À LA POÊLE	5-7 min (une fois blanchi, émincé)	5-7 min
AU FOUR	15-20 min 200 °C	20-25 min 150 °C

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

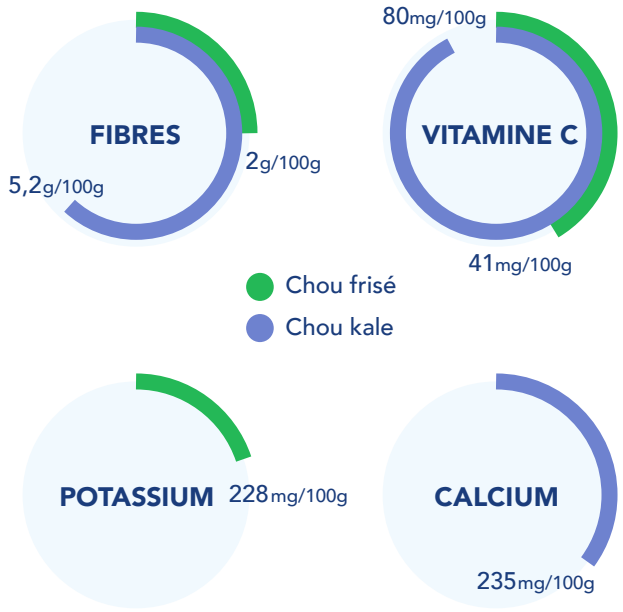
DÉCOUPER

- ✓ couteau d'office
- ✓ couteau de chef
- ✓ robot coupe-légumes
- ✓ mandoline

LES BIENFAITS SANTÉ

LÉGUMES DÉTOX

Peu caloriques, le chou vert frisé et le kale sont de bonnes sources de fibres, de minéraux et de vitamines. Le chou kale est particulièrement riche en kaempférol, un flavonol antioxydant.



ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Remplacez les chips de pomme de terre par des **chips de chou frisé**, plus saines. Elles se préparent au déshydrateur ou au four.

Ne jetez pas les nervures des feuilles de kale : utilisez-les pour parfumer vos bouillons végétaux.

AVEC QUOI ASSOCIER LE CHOU FRISÉ ?

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Carvi, cumin, curcuma, genièvre, paprika, ail, sésame, ciboulette, coriandre, wasabi, huile de sésame, huile de noisette

AVEC D'AUTRES LÉGUMES

Betterave, carotte, céleri, champignon, courge, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, pomme de terre, lentilles

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Daurade, saumon, lotte, cabillaud, noix de Saint-Jacques, encornet

AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Pomme, citron, raisin sec, noix, châtaigne, miel

AVEC DES VIANDES

Porc, saucisses, lard, poulet, pintade, pigeon, œuf, veau, bœuf

AVEC DES PRODUITS LAITIERS

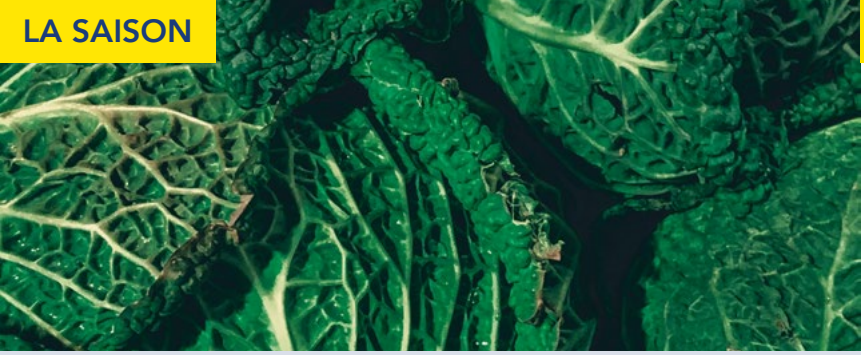
Parmesan, Cantal, mascarpone, feta

AVEC DES VINS

Le choux frisé : de l'amertume, de la mâche, de l'intensité dont la cuisson renforcera les arômes. Il lui faut un rouge à maturité qui adoucira l'amertume, des vins peu tanniques, de préférence de **Bourgogne** ou du **Beaujolais** dont le fruité arrondira l'amertume du légume le rendant digeste.

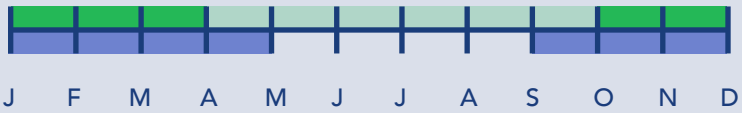
J'achète sur METRO.fr

LA SAISON



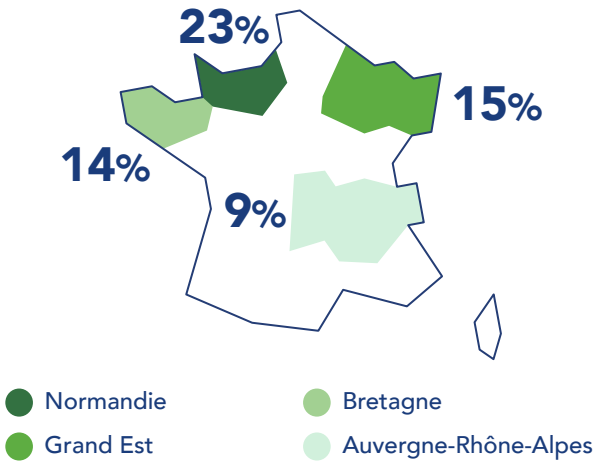
CHOU VERT FRISÉ :
Disponible quasiment toute l'année grâce aux différentes variétés cultivées, mais avec une pleine saison d'octobre à avril.

CHOU KALE :
Pleine saison de septembre à mars.



L'ORIGINE

La production française de choux (hors choux-fleurs, choux de Bruxelles, brocolis et choux à choucroute) s'élève à 106 500 tonnes.



LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

Le chou vert frisé et le chou kale sont cousins. Membres de la famille des Brassicacées (crucifères), ils font tous les deux partie des variétés cultivées de choux les plus anciennes.

CHOU VERT FRISÉ

Également appelé chou de Milan, chou de Savoie ou chou pommé frisé, il se consomme cuit. Cette crucifère est pommée, c'est-à-dire que ses feuilles sont resserrées, formant une tête. Contrairement aux autres choux pommés, ses feuilles sont frisées et non lisses. Elles sont larges, nervurées, d'un vert franc à bleuté.
On distingue les variétés de printemps/été (Atlanta, Capriccio, Clarissa, Tasmania…) des variétés d'automne/hiver (Wirosa, Othello, Siberia, Alaska, Norma, Canada, Wintessa…).

CHOU KALE

Non pommé, ce chou se présente sous forme de feuilles frisées qui poussent le long d'une tige centrale. Considéré comme un super-aliment, il connait un regain d'intérêt depuis quelques années. Il se consomme cru ou cuit.Les différentes variétés de chou kale se distinguent par la couleur, la forme et l'épaisseur de leurs feuilles :

- ✓ **RED RUSSIAN KALE :** nervures pourpres et feuilles vertes, lisses, très dentelées et tendres, plus sucrées.
- ✓ **NOIR DE TOSCANE** : feuilles vert-bleu foncé, presque noires. Saveur marquée, plus amère.
- ✓ **LACINIATO** : longues feuilles étroites, vert-bleu foncé, assez amères.
- ✓ **VITESSA** : feuilles vertes très frisées et compactes.
- ✓ **SCARLET** : feuillage violet et très frisé.

J'achète sur METRO.fr

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

bbcfood

1 267 J'aime

bbcfood Be right back, just whizzing up @justinepattison's zesty smoothie for breakfast! Apple, mango, lime with kale, will flood your body with tangy goodness 😍

jumaki.sushi

44 J'aime

jumaki.sushi Green light🌿
Compuesto por nuestro tofu casero marinado, kale y palta, rodeado de arroz integral y terminado con vegandelphia y furikake, te da luz verde para que te

Entrées

allrecipes

465 J'aime

allrecipes By this time next week, we hope to be swimming in a sea of gravy and Thanksgiving leftovers 😂 but when the urge to have some crispy fresh veggies strikes, we're reaching for this

Plats du jour

migusto.ch

438 J'aime

migusto.ch Bock auf Wok? Mit Federkohl, Pouletstreifen, Karotten, Zwiebeln und Nestnudeln wird dieses asiatische Gericht rührgebraten und mit Sojasauce und Reisessig gewürzt.

josephviolamof
Lyon

939 J'aime

josephviolamof On entame cette semaine telle une belle part de chou farci ? 🍃

Belle journée à tous ! 🌞

Plats gastro

pierre.le.chef

835 J'aime

pierre.le.chef Chevreuil, betterave, chou frisé et poudre de cèpes.

micheltanguy
Maison Pic

263 J'aime

micheltanguy Chou farci, Saint-Jacques, truffe et farce fine signé @annesophiepic pour @dailypic_fastgood

martinlafontt
Paris

135 J'aime

martinlafontt Chou farci •
De veau et de cochon, ail des ours, noisettes et jus de cuisson.

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO