

Chou frisé



Choisir

Les types les plus courants sont le chou frisé, le chou palmier et le chou noir. Au marché, cherchez les bottes croquantes de couleur vive (vert foncé avec une touche de violet, bleu ou rouge) avec des petites feuilles. Les feuilles de petite taille ont un goût plus doux et sont plus tendres.

Évitez les bottes qui ont des feuilles jaunes, brunes ou molles.

Conserver

Enveloppez-le dans un essuie-tout et placez-le dans un contenant ou un sac en plastique hermétique au réfrigérateur. Le chou frisé peut se conserver jusqu'à 5 jours, mais il est recommandé de le manger aussi rapidement que possible.

Préparer

Les petites feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Les grandes feuilles sont meilleures lorsqu'elles sont cuites et ajoutées à d'autres plats.

Lavez bien le chou frisé pour en retirer le sable. Arrachez les feuilles accrochées aux tiges dures avant de les cuire. Jetez les tiges ou coupez-les en cubes et faites-les cuire. Une « botte de chou frisé » correspond à 10 tasses de feuilles coupées.

Une fois les feuilles lavées, vous pouvez les faire frire et ainsi servir un plat d'accompagnement rapide. Ajoutez du gingembre fraîchement râpé dans un peu d'huile chaude, ajoutez les feuilles

de chou frisé lavées et de la sauce soja et faites sauter pendant quelques minutes. Terminez la cuisson en ajoutant de l'huile de sésame.

Avec les feuilles coupées, vous pouvez préparer des croustilles qui constituent une collation nourrissante pauvre en calorie que tout le monde aimera. Faites préchauffer le four à 350 °F. Coupez les feuilles de chou frisé en bouchées. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive et ajoutez une pincée de sel. Faites chauffer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles commencent à brunir.

Manger

Le chou frisé est très polyvalent. Vous pouvez le frire, faire des croustilles pour une collation, l'ajouter à une salade, à une soupe ou le servir comme plat principal.

Saison

La saison du chou frisé va de juin à novembre.

Valeur nutritive

Le chou frisé a une teneur élevée en vitamines A, C et K. Il y a 19 calories dans une demi-tasse de chou frisé cuit.



Voici une excellente recette de déjeuner d'œufs brouillés et chou frisé.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/oeufs-brouilles-et-chou-frise

