



60 rue de la république – 67720 HOERDT – Tél : 03 88 68 14 75

[www.ferme-riedinger.com](http://www.ferme-riedinger.com)

## **CHOU VERT FRISÉ À LA CRÈME**

Pour 4 personnes :

1 chou vert frisé  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
6 branches de persil  
Sel, poivre  
Beurre ou margarine  
15 cl de crème fraîche

Laver et émincer le chou vert. Dans la cocotte verser 75 cl d'eau et mettre le chou dans le panier vapeur en position haute.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire pendant 8 mn. Egoutter le chou, réservez-le, faire colorer l'échalote et l'ail coupés dans du beurre. Y verser le chou, la crème, sel et poivre ainsi que le persil ciselé. Chauffer le tout 2 à 3 minutes avant de servir !!!

### **LE CHOU A TOUTES LES SAUCES :**

Il existe des multiples recettes pour cuisiner le chou selon les goûts de chacun. Voir sur les sites internet !

Comme encore : **Farcir des feuilles de chou vert frisé**, préalablement blanchis dans une casserole à l'eau salé (5 minutes pas plus), avec de la farce mélange assaisonnée (sel, poivre, oignon...). Déposer un peu de cette farce crue au centre de chaque feuille du légume cuit ; envelopper puis disposez-les dans un plat allant au four légèrement beurré. Réaliser une sauce à la crème fraîche avec des échalotes suées, déglacées/réduits au vin blanc et ajouter un peu de farine en fin de préparation pour épaissir.

Verser une bonne couche de sauce sur les roulades de chou puis parsemer généreusement de gruyère râpé. Enfourner au four à 200 °C pendant 35 – 40 minutes.