



Chou de Milan



CABILLAUD AU CHOU DE MILAN

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de cabillaud de 150 g pièce
- 1/2 chou de Milan
- 5 tranches de pancetta
- 80 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 1 càs de graines de cumín
- sel, poivre

Mode opératoire

1. Retirer le trognon et les feuilles dures du chou. Rincer, égoutter le chou et le tailler en grosses lanières
2. Les Plonger 5 dans une casserole d'eau bouillante salée. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Hachez l'oignon et l'ail. Détaillez la pancetta en lamelles assez larges.
3. Laisser chauffer 50 g de beurre dans une cocotte. Faire rissoler la pancetta, l'oignon et l'ail 5'
4. Ajouter les lanières de chou et le cumín. Saler et poivrer.
5. Mélanger et laisser cuire encore 10' à couvert, sur feu modéré, en remuant souvent.
6. Saler et poivrer le poisson. Faire fondre le reste de beurre dans une poêle antiadhésive
7. Poser les filets de cabillaud et laisser colorer 3' environ de chaque côté
8. Répartir le chou dans un plat de service chaud. Déposer les filets de cabillaud et servir chaud

CHOU FARCI AU BOEUF HACHÉ

Ingrédients (6 personnes)

- 1 chou vert frisé
- 600 g de boeuf haché
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 125 g de lardons
- 50 cl de bouillon de boeuf dégraissé
- chapelure
- persil, ciboulette
- Sel, poivre

Mode opératoire

1. Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C).
2. Faire bouillir de l'eau, ajouter du sel, et faire blanchir le chou et les lardons 10 min.
3. Eplucher et couper l'oignon en dés ainsi que l'ail. Ciseler finement le persil.
4. Préparer la farce en mélangeant la viande hachée, l'œuf, la chapelure, l'oignon, l'ail, la ciboulette, puis le persil. Saler et poivrer
5. Egoutter le chou et ôter les feuilles jusqu'au cœur.
6. Emincer le cœur. Ajouter à la farce. Mélanger
7. Couper la grosse nervure de chaque feuille dans le sens de la longueur (ce sera plus facile de la plier)
8. Farcir les feuilles : mettre un peu de farce au centre d'une feuille et plier les côtés. Procéder ainsi avec chaque feuille
9. Egoutter les lardons et les disposer dans un plat.
10. Disposer les feuilles de chou farci (pliures en dessous) sur les lardons. Arroser de bouillon de bœuf
11. Enfourner à 200 ° pendant environ une heure, en arrosant régulièrement les feuilles de chou.

CHOU VERT À LA CRÈME

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 Chou vert
- De la crème fraîche

Mode opératoire

- Découper le chou en deux puis en lamelles.
- Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole et faites y blanchir le chou pendant une dizaine de minutes.

- *Egoutter le chou et faite le revenir avec de l'huile d'olive, baisser le feu et laisser le cuire une petite heure.*
- *Ajouter en fin de cuisson, la crème fraîche, servez chaud.*