

EMBEURRÉE DE CHOU VERT

Juin 2011 (Actualisé en janvier 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 chou vert pommé de 1 Kg
- ★ 100 g de beurre
- ★ 2 pincées de bicarbonate de soude
- ★ 1 pincée de noix de muscade en poudre
- ★ 2 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Faitout, Égouttoir, Sauteuse

Préparation : 5 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,25 € (soit 0,56 € par personne)



Recette :

Retirer les feuilles externes du chou et les jeter. L'effeuiller entièrement, bien laver les feuilles. Dans un faitout, porter à ébullition 3 à 4 litres d'eau avec une cuillère à café de gros sel, ajouter une pincée de bicarbonate, les feuilles de chou et laisser blanchir durant 10 minutes à frémissements. Égoutter rapidement et rafraîchir dans de l'eau très froide (avec des glaçons). Égoutter à nouveau et recommencer l'opération de blanchiment une deuxième fois pendant 15 minutes. Couper les feuilles en lanières assez fines en éliminant les grosses nervures. Dans une sauteuse faire fondre la moitié du beurre, ajouter les lanières de chou, la muscade, saler, poivrer généreusement et laisser suer 10 minutes à feu doux en remuant souvent et en incorporant petit à petit le reste du beurre. Servir bien chaud en accompagnement de viande de porc sous toutes ses formes, avec des saucisses (Chipolatas, Toulouse, Montbéliard, Morteau, Diots de Savoie, ...), de la lotte pochée, de la pintade rôtie, ...