

# CHOU

## QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?



### LES FEUILLES (ÉVITER LES FEUILLES EXTÉRIEURES ET LE CŒUR)

- Braisées, cuites à la vapeur, sautées et rôties
- Fermentées (choucroute, kimchi)
- Crues en salade, tel la salade de chou

**CONSEIL DE CUISINE:** Différentes cultures préparent les choux de manières différentes. Tous les choux peuvent être utilisés de manière interchangeable, mais sachez qu'ils donneront des résultats différents.

### QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou est disponible **toute l'année** ! Cependant, il est à son meilleur durant les saisons froides, soit du mois d'octobre à février.

### STOCKAGE



Il est préférable de conserver le chou entier et non lavé jusqu'à sa préparation. Le garder dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'à deux mois. Pour un stockage plus long, ne retirer que les feuilles au besoin, car couper le chou réduira sa durée de conservation.

# SALADE DE CHOU À LA MANGUE

## POUR 4 À 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de chou râpé
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 1 mangue, coupée en lanières
- 3 oignons verts moyens, hachés

### VINAIGRETTE:

- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- le jus d'1/2 lime
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de graines de sésame

### INSTRUCTIONS:

1. Mélanger le chou, la mangue, les carottes et les échalotes dans un grand bol.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant au fouet le vinaigre de riz, la sauce soja et le jus de lime ; incorporer lentement les huiles.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de choux et mélanger pour bien enrober. Laisser reposer au moins 15-20 minutes.
4. Servir saupoudré de graines de sésame.

## OKONOMYAKI

### POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS:

- 3 gros œufs
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 1/2 c. à soupe de sauce soja
- 4 à 5 tasses de chou, coupé en fines tranches
- 3/4 à 1 tasse de farine
- 3 oignons verts
- 2 c. à soupe d'huile pour la friture

### SAUCES FACULTATIVES

- Sauce Okonomiyaki noire : 2 parts de sauce aux huîtres, 1 part de ketchup et 1 part de sauce Worcestershire
- Mayo et sriracha

### INSTRUCTIONS:

1. Dans un bol, fouetter les œufs, l'eau, et la sauce soja jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Commencer à incorporer la farine au fouet, 1/4 de tasse à la fois, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse (environ 3/4 à 1 tasse de farine au total).
2. Ajouter le chou, les carottes et l'oignon vert à la pâte et remuer jusqu'à ce que les légumes soient mélangés et uniformément enrobés de pâte.
3. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaud, ajouter 3/4 de tasse du mélange de légumes et de pâte. Presser pour former un cercle d'environ 15cm de diamètre et 1cm d'épaisseur. Recouvrir la poêle d'un couvercle pour aider le chou à cuire. Cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur les deux côtés. Ajouter de l'huile à la poêle si nécessaire.

