

# CHOU FRISÉ

## QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

### LA TIGE

- Réduite en pesto
- Ajoutée aux smoothies
- Tranchée finement et ajoutée aux salades



### LES FEUILLES

- Crues en salades et smoothies
- Cuites à la vapeur
- En soupes
- Sautées
- Cuites au four (frites!)

**CONSEIL DE CUISINE:** Pétrir le chou frisé (avec ou sans huile) pour une salade rend le légume plus agréable au goût en réduisant l'amertume et rendant les feuilles plus faciles à mastiquer.

**CONSEIL NUTRITIONNEL:** Jumeler des légumes vert foncé riches en fer, comme le chou frisé, avec des aliments riches en vitamine C, comme les tomates, les agrumes et les poivrons pour une meilleure absorption du fer provenant des plantes.

### QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou frisé est de saison de **juillet à novembre** !

### STOCKAGE



L'astuce pour conserver le chou frisé est de le garder au sec, car un excès d'humidité accélère sa détérioration. Ne laver le chou frisé qu'au moment de sa préparation!

# CHIPS DE CHOU FRISÉ AU FOUR

## POUR 4 PERSONNES

---

### INGRÉDIENTS:

- 1 botte de chou frisé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- Ail en poudre, au goût (facultatif)

*Une façon parfaite de consommer vos légumes verts à feuilles sombres en entrée, en accompagnement ou en collation saine et facile !*



### INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 300°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Retirer les feuilles de chou frisé des tiges et les déchiqueter en petits morceaux. Les laver et les sécher soigneusement.
3. Arroser d'huile d'olive et mélanger. Répartir uniformément sur la plaque de cuisson. Saupoudrer de sel et de poudre d'ail selon le goût.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les chips de chou frisé soient dorées, mais pas brûlées, pendant environ 20 à 30 minutes.

# ŒUFS BROUILLÉS ET CHOU FRISÉ

## POUR 4 PERSONNES

---

### INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de chou frisé, haché
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 œufs, fouettés
- Sel et poivre au goût
- Facultatif : oignons verts hachés et 1/4 de tasse de fromage, en guise de garniture

*Recette adaptée de Half your PLate*

### INSTRUCTIONS:

1. Dans une poêle, faire revenir le chou frisé avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Ajouter le mélange d'œufs. Remuer pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient presque pris. Facultatif : Saupoudrer de fromage râpé et d'oignons verts hachés avant de servir.

*Vous cherchez quelque chose de délicieux pour commencer votre journée ? Essayez cette recette d'œufs brouillés avec du chou frisé - une excellente façon d'incorporer des légumes le matin !*