

# Chou vert sauté aux graines de moutarde

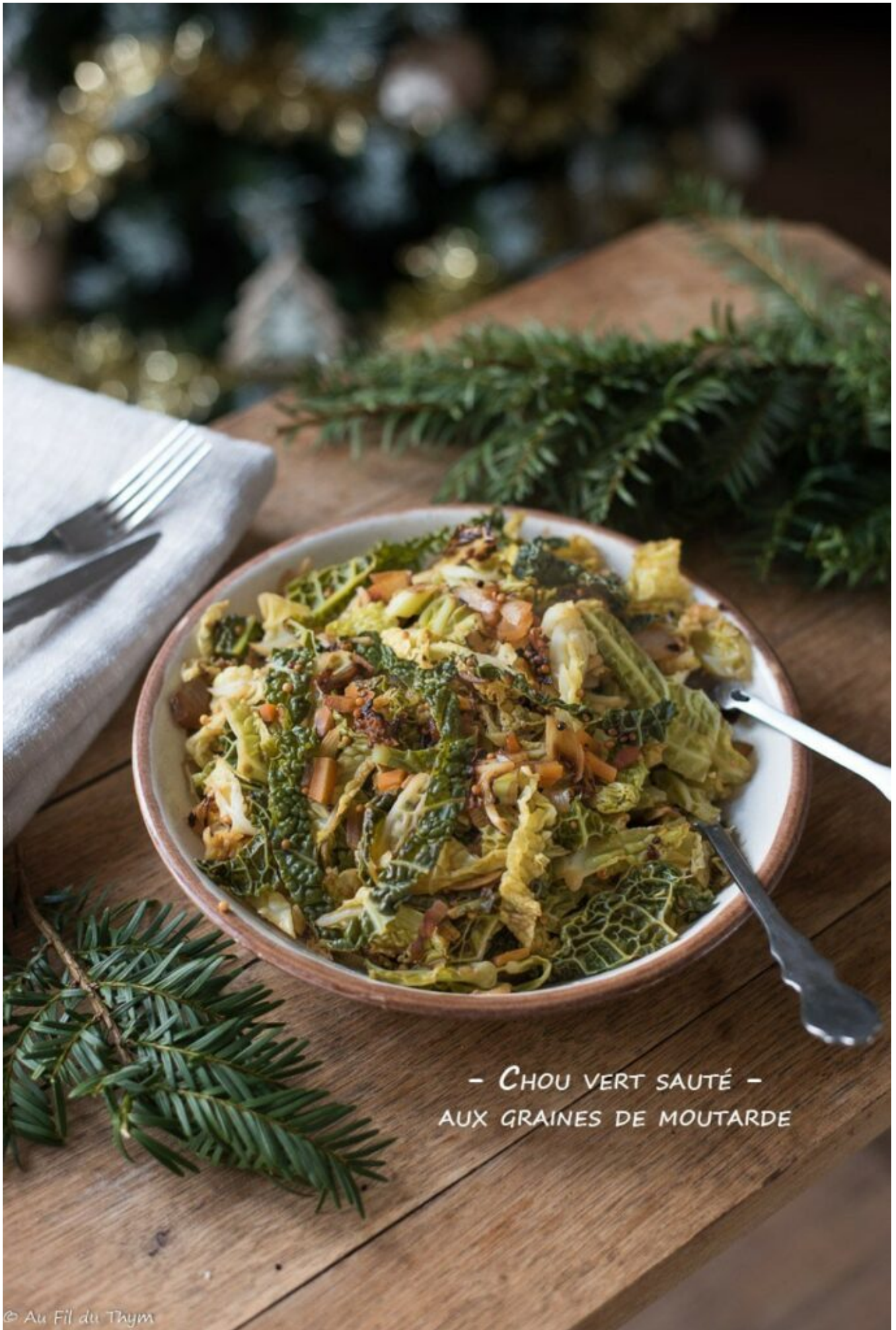
Bonjour à toutes et tous,

On ne va pas se mentir, on n'attache pas une dimension d'excellence et de régalade aux choux. Seul peut être le *gratin de chou fleur* conserve une connotation enfantine et réconfortante, et le chou blanc l'image d'un chou coloré pour les salades. Un des moins biens aimés des paniers de légumes semble être le *chou vert* (aussi nommé *chou pomme* ou *chou frisé*), que l'on associe trop souvent à la soupe et au film du même nom... Et pourtant... ce chou coloré mériterait quelques lettres de noblesses. Il est idéal pour former des farcis d'hiver légers et donner de la saveur à des plats

Une de mes grandes découvertes de 2021 a été de le cuisiner simplement *sauté à la poêle*. J'ai tenté cette recette sur un coup de tête, l'accompagnant d'une petite « garniture » d'oignons et carottes pour la note sucrée, de graines de moutarde pour le croquant. Dans l'assiette, ce n'est peut être pas l'accompagnement le plus appétant, mais dans les saveurs et les textures, c'est excellent. Chou moelleux, note sucrée et croquante. C'est délicieux avec des pois chiches (ou une viande blanche).

Je voulais donc partager cette recette avec vous J'espère qu'elle piquera votre curiosité une dernière fois en 2021. Bonne journée !





- CHOU VERT SAUTÉ -  
AUX GRAINES DE MOUTARDE

Chou vert sauté aux graines de moutarde

---

# Recette : Chou vert sauté aux graines de moutarde

Saison de la recette : Mi octobre à Début Avril

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1/2 de chou vert (ou chou pomme ou chou frisé)
- 2 petites carottes
- 1 gros oignon ou 2 moyens
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillère à soupe de grains de moutarde (1)
- sel et poivre

## Réalisation

Épluchez oignon et ail. Retirez les racines de l'oignon et coupez grossièrement. Lavez et pelez les carottes. Passez ces légumes au hachoir.

- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une

sauteuse puis faites y revenir le hachis d'oignon, ail et carottes.

- Entre temps, émincez finement le chou puis lavez soigneusement;
- Une fois l'oignon translucide, ajoutez les graines de moutarde puis le chou. Faites revenir à feu assez vif pendant 3-4 minutes, en mélangeant régulièrement.
- Ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau, puis couvrez et laissez encore cuire 10-15 minutes à couvert, selon le « croquant » du chou que vous préférez.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.

Servez ce chou vert sauté bien chaud.

---

#### **Astuces :**

- (1) Les graines de moutarde se trouvent aux rayons des épices. Si vous n'avez pas de graines de moutarde, remplacez par 1 cuillerée de moutarde et mélangez bien lors de la cuisson.
  - Accompagnement de : pois chiches (ou « bol veggie d'hiver ») ou une viande blanche ou des oeufs
-