

Comment cuisiner le chou pomme (ou chou vert)?

I. Présentation

En direct du potager

La famille des choux comporte de nombreuses variétés cultivées (ou cultivars), dont une appelée « **chou vert** », «**chou pomme** » ou « **chou frisé** » qui se caractérise par une couleur bien verte et des feuilles fripées. Il est aussi appelé chou de Milan, chou de Savoie, chou cloqué, chou frisé selon les régions. D'un point de vue botanique, c'est le *Brassica olearacea var. sabauda*.

Comme la plus part de ses congénères, le chou frisé est cultivé en plein champ ou dans les potagers, avec un semis en hiver, une floraison au printemps, la formation des « pommes » juste après, puis une récolte en automne – hiver. Il a une préférence pour les climats doux et humides, même s'il existe des variétés plus robustes.

Sur les étals

Sur les étals, on trouve le chou pommé entier soit entier soient coupé en deux. Un chou entier correspond à 4 à 6 personnes selon les recettes. Il est de saison d'Octobre à Mars.



II. Comment cuisiner le chou pomme / chou vert / chou frisé ?

Préparation

On consomme la « pomme » du chou vert et les feuilles vertes qui la composent. Classiquement, on coupe le chou en deux ou en quarts, on élimine la partie abîmée des feuilles, le centre parfois trop dur, puis on émince les feuilles en lanières. Ces lanières peuvent être ensuite cuites à l'eau ou à la vapeur (comptez 10 minutes), utilisées en soupe, ou alors poêlées dans un peu d'huile.

Les grandes feuilles extérieures et bien vertes peuvent être utilisées pour former des paupiettes, comme pour le chou farci. Dans ce cas, il est préférable de les attendrir 10-20 secondes dans de l'eau bouillante avant utilisation.

Dans quel plat ?

Le chou vert peut agrémenter nombre de plats salés :

Il fait des merveilles en soupe, présenté en morceaux (lanières de feuilles) ou mixé.

Plus classiquement c'est un ingrédient central des potées ou de l' Irish stew, des plats « presque soupe » complets et réconfortants

Il peut être utilisé en poêlée comme ingrédient principal ou comme « touche de verdure ».

Ses grandes feuilles peuvent aussi être utilisées pour réaliser des papillotes, comme les choux farcis, ou des papillotes plus originales

Avec quoi associer le chou pomme ?

Côté condiments, le chou pomme / frisé se marie bien avec la moutarde ou alors le miso (pâte fermentée asiatique).

Côté ingrédients, en raison de son goût vert, il ne s'associe pas bien avec des ingrédients très sucrés comme les courges et mérite plus des saveurs salées. En fait, il se marie bien avec les légumes d'hiver (carotte, oignon, poireaux, pomme de terre,...), ou alors les légumineuses les pois cassés, le haricots secs « doux » comme les haricots blancs et les azukis. Plus traditionnellement, on le retrouvera accompagné de charcuteries (lard, saucisses et saucisses fumées, jambon..).

III. Les recettes du blog

Retrouvez les idées du blog :

- [Chou vert sauté aux graines de moutarde](#)
- Quiche au chou pomme et au bacon
- [Soupe paysanne aux pois cassés et chou pomme/chou vert](#)



© Au Fil du Thym

Chou vert sauté aux graines de moutarde

Sources du billet :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_de_Milan

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/choux/chou-pomme/>