

LE CHOU CHINOIS

Le chou chinois est excellent cru ou cuit mais pour profiter des vitamines il est préférable de le consommer cru !

En salade :

Râpez le bien fin, ajouter quelques cubes de fromage (comté, mimolette, chèvre, etc.), des fruits secs et frais (raisins, pommes, poires,), ainsi que des graines de sésame, courges et pour compléter on peut y mettre des carottes râpées, des échalotes ou des oignons rouges. Une sauce vinaigrette sympa avec le chou : moutarde, jus de citron, miel, sel, poivre.



Chou chinois en soupe

1 chou chinois en lamelles
250g de champignons frais
1 boîte moyenne de tomates concassées
2 càS de concentré de tomate
2 gousses d'ail hachées, 500ml d'eau
1 fenouil en lamelle
1 gros oignon rouge en lamelle
1 CàS de bouillon de légumes
20cl de coulis de tomate
Sel, poivre
Cumin, paprika, gingembre



Faire revenir l'oignon émincé, les champignons, le chou chinois et le fenouil dans une cocotte avec un fond d'huile d'olive. Ajouter tous les autres ingrédients. Laisser mijoter. Vérifier l'assaisonnement, servir chaud avec éventuellement quelques aromates ciselés (coriandre, persil, ciboulette).