

# Le chou pointu

C'est un chou de printemps, voir début d'été. Sa saveur est légèrement sucrée, moins forte que les autres variétés de choux et surtout il est beaucoup **plus digeste !**

***Vous pouvez le manger cru en salade***, seul ou accompagné d'autres crudités.

Un chou pointu coupé en fines lamelles, des carottes râpées, des radis en rondelles, des graines germées et quelques graines de courges toastées. Assaisonné le tout d'une sauce aux herbes (persil, ciboulette).

***Vous pouvez le cuisiner de différentes manières*** : Attention : il cuit plus rapidement que le chou classique ! Simplement revenu dans du beurre ou de l'huile dans une poêle ou un wok.

## Chou pointu à l'indienne

1 chou pointu,  
2 c à soupe de raisins secs,  
50 cl de lait de coco,  
2 petits oignons,  
2 pincées de cumin,  
2 pincées de piment sec,  
1/2 de c à café de curcuma,  
1/2 de c à café de fénugrec,  
1/2 de c à café de graines de cumin,  
2 c à soupe de ghee (beurre clarifié indien)  
ou 2 c à soupe d'huile de noisette en version  
végétale,  
Sel et poivre



Pelez et émincez les oignons. Passez le chou sous l'eau, séchez-le puis coupez-le en fines lamelles (1 cm environ). Chauffez le ghee ou l'huile dans une cocotte et faites revenir 30 secondes le fénugrec, le piment et le cumin. Ajoutez les oignons émincés et le curcuma, et faites revenir 4 à 5 minutes en remuant souvent. Ajoutez le chou, salez et poivrez et chauffez en remuant pour faire « tomber » le chou, il doit réduire de volume avec la chaleur. Lorsque le chou est tombé... ... ajoutez le lait de coco et les raisins secs. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à feu très doux environ 30 minutes.