

# 5 recettes trop chou!

Variés, sains et vitaminés, les choux ne sont pas toujours très copains avec les enfants. **Un défi relevé par le jeune chef Denny Imbroisi avec des recettes gaies, gourmandes et équilibrées.**

MÉLANIE PONTET



## Soupe rose pas que pour les filles

- Faites cuire dans de l'eau bouillante salée 400 g de chou-fleur violet pendant 20 min
- Mixez le chou avec 6 c. à s. de lait demi-écrémé et 3 c. à s. d'huile d'olive, salez et poivrez
- Ajoutez 6 c. à s. de jus de citron vert
- Grâce à l'acidité, la soupe devient rose fluo
- Faites revenir 100 g de chou-fleur violet coupé en tout petits morceaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc, puis déposez-les sur la soupe pour apporter du relief et du croquant.

### NOTRE EXPERT



**DENNY IMBROISI**  
sous-chef du Jules Verne, restaurant d'Alain Ducasse à la Tour Eiffel, et chef de la Table Ronde (Paris)

## Orecchiette au brocoli et à la saucisse

- Faites cuire 350 g d'orecchiette (pâtes en forme de petites oreilles) à l'eau bouillante salée
- Après 2 min de cuisson, ajoutez 300 g de fleurettes de brocoli
- Pendant ce temps, faites griller 2 saucisses (de Toulouse ou chipolatas) coupées en petits tronçons et ajoutez 2 c. à s. de crème fraîche en fin de cuisson
- Ajoutez pâtes et brocolis égouttés, salez et poivrez
- Décorez de feuilles de basilic.

## Croquettes de chou-fleur

- Faites cuire 400 g de chou-fleur 20 min dans de l'eau bouillante salée
- Pendant ce temps, mélangez 2 œufs, 100 g de farine, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de persil haché, 100 g de parmesan (ou gruyère) râpé, du sel et du poivre
- Égouttez et écrasez le chou-fleur à la fourchette, puis incorporez-le à la préparation
- Chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle, puis déposez 4 ou 5 croquettes façonnées à la main et faites-les dorer 2 ou 3 min de chaque côté
- Servez bien chaud.



## Pickles de chou sauce framboise

- Taillez des morceaux de chou-fleur violet, jaune et blanc en différentes formes et tailles, mettez-les dans un saladier supportant la chaleur
- Dans une casserole, chauffez 20 cl de vinaigre blanc et 150 g de sucre
- À ébullition, versez sur les choux et laissez refroidir le tout
- Pendant ce temps, mélangez 200 g de mascarpone (fromage italien), 2 c. à s. d'huile d'olive, 10 cl de jus de framboise, du sel et du poivre
- Servez ces pickles très frais avec la sauce à la framboise.

FRERS/PICTURE PRESS/STUDIO X - FOTOLIA.COM

## Bataille de choux gratinée

- Coupez un mélange de 600 g de chou romanesco et de chou vert frisé en petits morceaux
- Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée
- Rangez les choux cuits dans un plat à gratin, nappez-les de béchamel, puis recouvrez de 50 g de jambon blanc coupé en lamelles et de 80 g de comté finement coupé en tranches
- Faites gratiner au four pendant 10 min à 180 °C (th. 6).



### C'EST BON POUR EUX!

Peu calorique, riche en eau et en fibres (top pour le transit), le chou aide les enfants à faire le plein de vitamines et notamment de vitamine C, puisqu'une portion de 200 g couvre 50 % de leurs besoins quotidiens. C'est aussi une intéressante source de fer, de calcium, de potassium et d'antioxydants.