

# Chou

---

## **CHOU CAMPAGNARD**

Ingrédients :                    1      chou vert  
    6-8    tranches de bacon  
    un filet de crème  
    poivre

Méthode :

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- Coupez le chou en quart, en huitième et ainsi de suite jusqu'à obtenir des lamelles grossières. Faites blanchir le chou 6-8 minutes. Égoutter et passer sous l'eau froide.
- Faites revenir le bacon dans un poêlon, lorsque bien doré, ajouter le chou et laissez dorer à feu vif. Le chou doit demeurer un peu ferme et ne pas devenir mou.
- Juste avant de servir, verser un filet de crème, poivrer. Servir avec votre rôti préféré.

# Chou

---

## Étagé aux choux

Ingrédients :

1	chou haché
1	oignon haché
2 lb	veau haché
1 enveloppe	soupe à l'oignon
	thym et sarriette au goût
	sauce tomate maison ou du commerce
	fromage cheddar râpé

Méthode :

- Porter à ébullition une casserole d'eau salée. Faire blanchir le chou 6-8 minutes. Rincer à l'eau froide. Égoutter, réserver.
- Dans un poêlon, dorer l'oignon, ajouter le veau et faire dorer. Ajouter l'enveloppe de soupe, le poivre et les herbes. Réserver.
- Dans un plat à gratin, déposer un peu de veau au fond, ajouter la sauce tomate, une couche de chou et recommencer l'opération jusqu'en haut du plat. Terminer par le fromage.
- Mettre au four env.30 minutes. Servir lorsque le fromage est bien doré.

# Chou

---

## Salade de choux rouge et pommes vertes

Ingédients :	½	choux rouge émincé finement
	2	pommes vertes coupées en julienne
	4	oignons verts émincés
	12	feuilles de basilic émincées
		Vinaigrette :
	2 c.à tb	miel
	2 c. à tb	moutarde de Dijon
		Jus et zeste de 2 limes
	½ tasse	huile d'olive
		Sel et poivre du moulin

### Méthode :

- Dans un saladier, assemblez tous les ingrédients au moment de servir.