



Cuisine et
dépendances

Le gâteau de chou vert : une bonne façon de manger du chou



Je ne suis pas une grande fan de chou vert et avec la remontée des températures je cherchais à l'accommoder autrement qu'en soupe. Puis j'ai essayé cette recette où le chou est mélangé à une sorte d'appareil à flan comme pour un clafoutis : à ma grande surprise, ce fut très bon ! A tel point que j'espère trouver encore un chou vert dans mon panier de légumes avant la fin de la saison.

Cette recette peut se faire avec ou sans viande pour les végétariens. Essayez de prendre un moule à couronne pour la présentation ou un moule décoré.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 petit chou vert
- 100 g de farine
- 1 oignon
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- facultatif : 200 g de bœuf haché
- 70 g d'emmental râpé
- 1 bouillon-cube bouillon-cube de pot-au-feu
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four Th.6 (180°C).

Retirer les feuilles du chou, en laissant le cœur. Ôter les nervures les plus grosses. Émincer l'oignon finement.

Plonger les feuilles de chou et le cœur coupé en 4 dans de l'eau bouillante avec le bouillon cube pendant 15 min, puis égoutter dans une passoire, en pressant pour éliminer le plus d'eau possible. Émincer les feuilles de chou après cuisson.

Fouetter les œufs avec le lait, la farine, le sel et le poivre. Ajouter l'oignon, le hachis de boeuf et le chou émincé et le fromage râpé. Mélanger le tout.

Verser l'ensemble dans un plat allant au four (type moule à savarin) et enfourner pour une heure de cuisson environ.

Démouler sur une assiette et servir chaud.

Le 04 Avril 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/04/04/index.html>