



Choux pointu ou chou cabus :

Connue dans toute l'Europe, cette variété développée avec soin est réellement la meilleure. Le coeur de ce chou est particulièrement délicieux cru en salade

Si la plupart des espèces de choux sont difficiles à digérer, il n'en va pas de même du chou

Salade de chou pointu aux pommes

Pour 4 personnes

- 1 coeur de chou pointu*
- 1 pomme
- 1 c.c. de moutarde à l'ancienne
- 2 c.c. de vinaigre
- 1 pincée de sel
- 2 c.s. d'huile de colza ou huile spéciale oméga 3

Laver le chou, le sécher et l'émincer en supprimant les grosses côtes.
Laver la pomme, l'éplucher si elle n'est pas bio, la couper en petits dés.
Préparer la vinaigrette, mélanger le chou, les dés de pomme et la vinaigrette.
Servir.
Vous pouvez ajouter des raisins secs, des noix, des graines de tournesol grillées...

Poelée de chou pointu

- chou pointu*
- oignons blanc
- carottes
- sauce soja
- poitrine fumée
- nouilles chinoises
- sauce soja

Faites revenir dans un peu d'huile chaude, dans un wok ou une sauteuse, le blanc des **oignons** coupés en petites rondelles (servez les tiges vertes de la botte de l'oignon vert, coupées en rondelles, pour après).
Ajoutez les **carottes** coupées en tagliatelles + le **chou** émincé fin au couteau.
Ajoutez la poitrine fumée coupée en morceaux .
Faites bien revenir, salez peu, poivrez, arrosez de **sauce soja** (en fonction de votre goût).
Préparez des **nouilles chinoises**, égouttez-les et ajoutez-les aux légumes, mélangez délicatement.
Décorez au moment de servir de **rondelles de tiges d'oignons**.
Vous pouvez ajouter des graines de sésames grillées.

