

Entrées chaudes aux légumes

Chou grillé, sauce piquante et graines de courges


20 min 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

300

CALORIES

Étape 1

Préparation du chou et des graines de courge

- 1 Disposer les graines de courge dans un plat allant au four, puis l'enfourner pendant 10 à 20 minutes à 160°C (Th. 5-6). Les graines doivent être bien grillées.
- 2 Pour cette étape, il n'est pas nécessaire de faire préchauffer le four.
- 3 Eplucher une petite tige de gingembre.
- 4 Eplucher l'ail et écraser les gousses.
- 5 Ciseler l'ail et couper le gingembre en tranches.
- 6 Il n'est pas nécessaire d'émincer très finement l'ail et le gingembre, puisqu'ils seront cuits dans la sauce.
- 7 Réserver l'ail et le gingembre dans un bol pendant la préparation du chou.
- 8 Le chou frisé est idéal pour cette recette car la sauce va enrober les feuilles.
- 9 Couper le pied du chou et le couper en quatre. Enlever le trognon.
- 10 Séparer les feuilles de manière à ce qu'elles ne soient pas trop grandes. Couper la partie blanche si

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou et les graines de courge

1 **Chou(x) frisé(s)**
140 g **Graine(s) de courge séchée(s)**

Ingrédients pour la sauce piquante

2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Racine de gingembre**
2 c. à soupe **Pâte de haricots fermentés**
7 c. à soupe **Sauce soja**
7 c. à soupe **Vinaigre de riz**
3 c. à soupe **Sucre semoule**

nécessaire.

- 11 Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole pour faire blanchir les feuilles de chou.
- 12 En attendant, commencer à préparer la sauce. Pour une sauce légèrement épicée, diminuer la quantité de pâte de haricots fermentés au piment.
- 13 Mettre la pâte de haricots fermentés dans une casserole et ajouter un peu de l'huile du bocal.
- 14 Chauffer à feu moyen en remuant régulièrement.
- 15 Quand la pâte pimentée commence à dégager ses arômes, ajouter l'ail et le gingembre.
- 16 Laisser compoter jusqu'à ce que les aromates soient bien tendres.
- 17 Blanchir le chou pendant 30 secondes dans l'eau bouillante.
- 18 Une fois blanchies, les feuilles de chou doivent être plus souples mais garder un peu de croquant.
- 19 Sortir les feuilles de l'eau bouillante à l'aide d'une pince et les réserver dans un saladier.
- 20 Hummer la sauce pour s'assurer que l'odeur d'ail et de gingembre crus se soit dissipée.
- 21 Laisser compoter la sauce pour faire en sorte que l'amertume des aliments crus disparaisse. Remuer de temps en temps.
- 22 Lorsque l'ail et le gingembre sont bien cuits et tendres, arrêter la cuisson de la sauce.
- 23 Hors du feu, ajouter dans la casserole la sauce soja, le vinaigre noir et le sucre. Mélanger le tout et goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- 24 Faire chauffer un grill sur feu vif.
- 25 Il est possible d'utiliser un barbecue ou la fonction grill du four, pour cette étape.
- 26 Vérifier la cuisson des graines de courge.
- 27 Pour une cuisson plus uniforme, huiler les feuilles de chou légèrement avec les doigts.
- 28 Disposer les feuilles de chou sur le grill bien chaud. Laisser griller pendant environ 30 secondes.
- 29 Pendant que le chou grille, vérifier la cuisson des graines de courge. Lorsqu'elles sont bien grillées et prennent un goût de noisette, les sortir du four.
- 30 Vérifier la cuisson des feuilles de chou. Elles doivent être légèrement marquées au grill. Les retourner pour les marquer sur l'autre face.
- 31 Manipuler le chou avec une pince ou une fourchette pour ne pas se brûler.

Étape 2

Dressage

- 1 Lorsque le chou est légèrement marqué de chaque côté, le retirer de la poêle et le mettre dans un saladier.
- 2 Assaisonner de sauce pimentée.
- 3 Remuer le chou pour bien répartir la sauce. Goûter pour

vérifier l'assaisonnement.

4 Disposer les feuilles de chou dans une assiette.

5 Garnir de graines de courge.