

# CHOUX VERTS

---

Septembre 2023 - Défi Zéro Gaspi En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





## **Le chou vert en mode zéro gaspi**

Le chou vert est économique et se conserve pendant plusieurs semaines. Avec la saison froide qui cogne à nos portes, il est le légume parfait pour cuisiner des recettes réconfortantes et délicieuses.

On l'aime car il est aussi simple à cuisiner cru que cuit. Dans ce cahier, vous trouverez nos meilleures recettes pour cuisiner les surplus de chou et éviter d'en gaspiller une seule bouchée!

## Astuce de conservation

Connaissez-vous le meilleur truc pour conserver un chou? Retirez simplement les trois premières feuilles du chou, elle vous serviront d'emballage naturel. En effet, un chou taillé recouvert de ses feuilles s'oxyde moins et se conserve plus longtemps.

Magique, non?

Déposez ensuite le chou dans un sac de plastique perforé et il restera frais pendant environ deux semaines au réfrigérateur.

Chaque fois que vous voudrez cuisiner du chou, retirez les trois feuilles et remballer le chou par après. Si les feuilles deviennent sèches, vous pouvez couper trois nouvelles feuilles et cuisiner les feuilles asséchées dans l'une de nos recettes zéro gaspi!



## Astuce de coupe

La beauté du chou, c'est qu'on peut le tailler de toutes les façons!  
En fine julienne, en cubes ou en quartiers, il est toujours délicieux!

Vous voulez cuisiner une salade de chou?

Pensez à ajouter vos légumes en fin de vie pour lui donner un peu de couleur!



# SALADE DE CHOU

Voici nos cinq façons préférées de cuisiner des salades de chou en mode zéro gaspi. Elles vous permettront de liquider les fonds de pots de condiments et d'épices qui encombrent votre réfrigérateur et votre garde-manger. Vous n'avez qu'à tout mélanger. À vous de jouer!

## Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de chou haché

### Salade de chou traditionnelle

- 1 grosse carotte râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre au choix
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre, miel ou sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- Sel et poivre, au goût

### Salade de chou crémeuse

- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise, crème sûre ou yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre au choix
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre, miel ou sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût

### Salade de chou style cornichon à l'aneth

- Une base de salade de chou crémeuse
- 60 ml (1/4 tasse) de cornichons à l'aneth, coupés en petits dés
- 60 ml (1/4 tasse) d'aneth fraîche hachée finement ou 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth séchée

### Salade de chou style à l'indienne

- Une base de salade de chou crémeuse
- 60 ml (1/4 tasse) de cari ou garam masala en poudre
- 60 ml (1/4 tasse) de petits pois surgelés, décongelés

### Salade repas de chou style tacos mexicains

- Une base de salade de chou traditionnelle
- 60 ml (1/4 tasse) de feuilles de coriandre hachées finement
- 250 ml (1 tasse) de mélange de protéines hachées (viande, tofu, lentilles...)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à tacos
- Crème sûre, tomates et avocats, au goût, pour la garniture





### **Astuce d'efficacité**

Vous voulez gagner quelques minutes dans votre journée?  
Cuisinez la salade de chou crémeuse à même le fond de pot!  
S'il ne vous reste qu'un peu de mayonnaise, de crème sûre ou de yogourt nature, vous pourrez tout mélanger dans le pot, et ferez moins de vaisselle!



### **Astuce zéro déchet : cuisiner le coeur de chou**

Avez-vous déjà pensé à cuisiner le coeur de chou?

Bien qu'un peu plus coriace, il est délicieux, comme les feuilles!

Vous avez simplement à le hacher finement et à le cuisiner dans une recette crémeuse. Le fondant de chou est parfait pour ça!

En bonus, vous pourrez y passer les restes de produits laitiers.



# FONDANT AU CŒUR DE CHOU

Rendement : 6 à 8 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Congélation : jusqu'à 3 mois

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de gras (huile, beurre ou margarine)
- 250 ml (1 tasse) du cœur et du feuillage de chou, hachés finement
- 1 oignon ou 125 ml (½ tasse) de vert de poireau, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement (facultatif)
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse ou ½ paquet de 250 g) de fromage à la crème, ramolli
- 60 ml (¼ tasse) de lait ou d'une autre boisson végétale nature
- 1 oeuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte
- Sel et poivre, au goût
- Huile de canola (ou autre huile au choix) pour les ramequins

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 375 °F (190 °C).
2. Dans une poêle à feu moyen, faire fondre le corps gras et incorporer le chou, l'oignon (ou le vert de poireau) et l'ail. Cuire à couvert afin de les faire ramollir, environ 5 minutes.
3. Ajouter l'eau et cuire à découvert environ 5 minutes pour faire évaporer l'eau.
4. Pendant ce temps, dans un mélangeur, combiner le fromage à la crème, le lait, l'oeuf, la farine, la poudre à pâte, et le sel et le poivre, jusqu'à consistance homogène et crémeuse.
5. Ajouter le mélange de chou chaud et pulser quelques fois pour bien mélanger.
6. Huiler les ramequins et remplir au ¾ seulement, afin d'éviter les dégâts.
7. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fondant de chou soit bien doré.

Servir chaud. La préparation crue se congèle très bien et peut être cuite congelée ou décongelée.





### **Connaissez-vous l'okonomiyaki?**

Il s'agit d'une savoureuse crêpe d'origine japonaise traditionnellement garnie de chou, d'oignons verts et de viande ou de fruits de mer.

En français, okonomiyaki se traduit par "grillée à votre goût".

Ainsi, on comprend que ce plat peut facilement être adapté en mode zéro gaspi selon ce que l'on a sous la main ou tout simplement selon notre envie du moment!

# OKONOMIYAKI DE CHOU ET DE LÉGUMES FLÉTRIS

Nombre de portions : 2 grosses ou 12 petites

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : jusqu'à 3 mois

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses ou 300 g) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 4 oeufs
- 250 ml (1 tasse) de liquide (lait ou boisson végétale ou bouillon)
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 750 ml (3 tasses) de salade de chou au choix ou de chou râpé et de légumes flétris
- 15 ml (1 c. à soupe) de gras pour la cuisson (beurre, huile de canola, etc.)
- Filet de mayonnaise en garniture (facultatif)
- Filet de sauce piquante en garniture (exemple: sriracha) (facultatif)



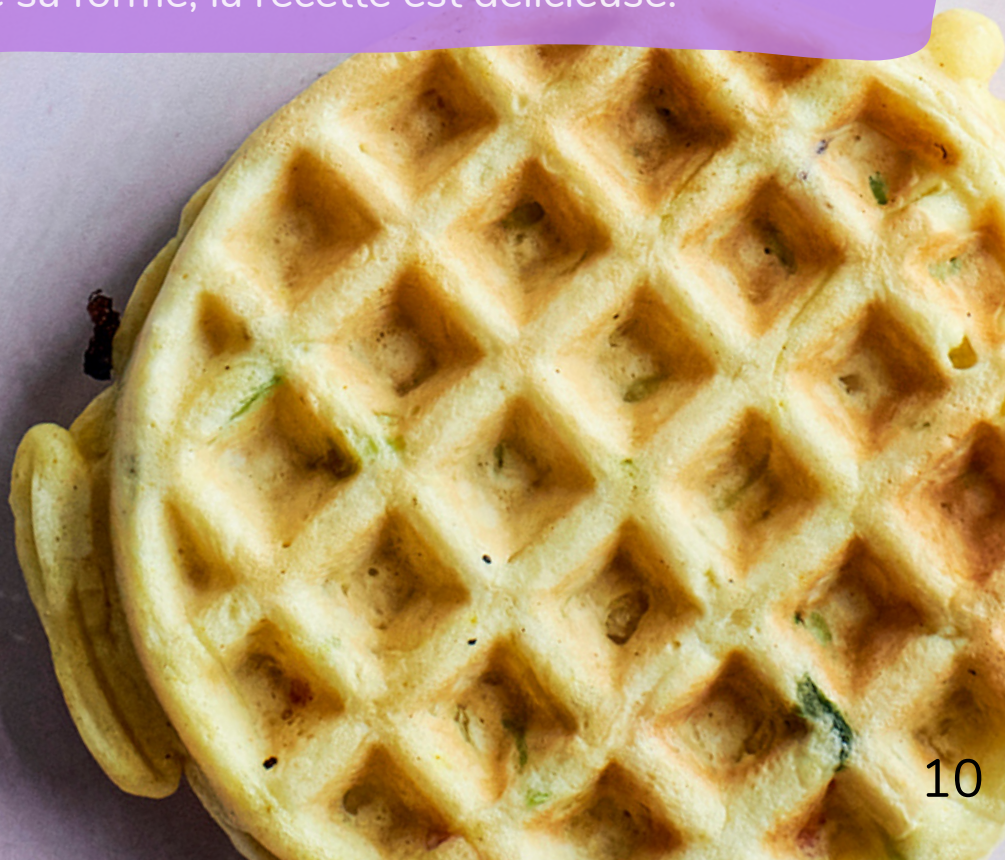
## Préparation

1. Dans un mélangeur, verser la farine, la poudre à pâte, les oeufs, le liquide et le sel. Pulser jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
2. Verser le mélange dans un reste de salade de chou au choix ou de chou râpé et légumes flétris. Bien mélanger pour obtenir une texture de pâte à pancake.
3. Cuire dans une poêle à feu moyen graissée, environ 5 minutes de chaque côté, comme vous le feriez pour une pancake. Au besoin, couvrir pour obtenir une okonomiyaki plus épaisse et facile à tourner de bord.
4. Garnir d'un filet de mayonnaise et sauce piquante (facultatif).



### **Astuce de congélation**

N'hésitez pas à faire la mise en portions avant de congeler! Vous pourrez réchauffer au grille-pain, comme une gaufre ou une pancake. D'ailleurs, vous pouvez également transformer la préparation d'okonomiyaki en gaufres! Peu importe sa forme, la recette est délicieuse.



## Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire  
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes  
et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,  
graphisme et  
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

**Révision**

Amaryllis Ricard-Lafond

**Photographe**

Josiane  
de la Sablonnière



Québec 

Le projet a été rendu possible  
grâce au soutien du Mouvement  
J'aime les fruits et légumes  
soutenu financièrement par le  
gouvernement du Québec

