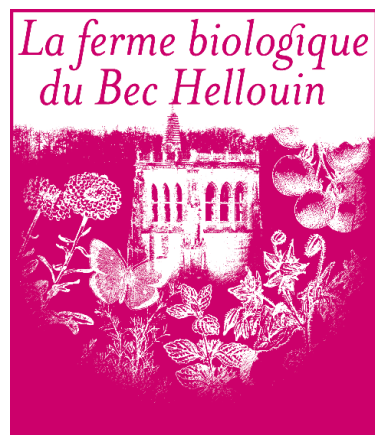


Panier de légumes du 15 Avril



A cuisiner :

Poêlée de chou frisé aux pommes de terre, curry et noix de cajou

Le chou frisé (ou chou vert ou chou plume ou kale) est un chou ancien non pommé dont on récolte les feuilles pendant toutes les périodes automnale et hivernale de même qu'au début du printemps.

En fonction de la variété, les feuilles sont violettes, vert foncé, voire vert-bleuté, à vert pâle, de forme frisée à plus ou moins lisse et à rebords plus ou moins dentelés .Elles sont montées sur une longue tige pouvant atteindre les 1½ à 2 mètres de hauteur mais qui se limite généralement à 30 ou 40 cm. Les nombreuses grandes feuilles qui constituent ce légume-feuille sont très appréciables en hiver car elles sont très riches en vitamines. De plus, elles prennent un goût très agréable après les gelées.

Ces feuilles de choux au léger goût sucré se consomment cuites ou crues. Il est bon de noter que les futures tiges florales printanières sont très tendres et très appréciées à un moment où il y a peu de légumes.

On en retrouve en Hollande, au Brésil, en Nouvelle-Écosse, en Irlande, aux Pays-Bas, en Italie, en Allemagne, au Danemark, en Chine, au Japon et au sud des États-Unis. Chacun de ces pays ayant sa recette fétiche. Quoique déjà cultivé en France, il reste méconnu, avec comme exception l'est de la France. En Alsace, par exemple, il est largement répandu dans les jardins (tel le mien!). Un projet, [Thee Kale Project](#), de réintroduction en France a été mis en place par Kirsten Beddard.

- 6 pommes de terre
- 1 poireau
- 12 à 16 feuilles de chou frisé
- 100 g de noix de cajou nature
- 2 c.   soupe de purée de noix de cajou
- 1 verre d'eau
- 2 c.   soupe de graines de sarrasin
- 2   4 c.   thé de curry en poudre
- Sel et poivre

Brossez les pommes de terre. Coupez-les en gros cubes.

Rincez le poireau et hachez-les finement.

Rincez les feuilles de choux frisé (*kale*) en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse puis hachez-les finement.

Dans une grande poêle (*ou un wok*), faites dorer les graines de sarrasin.

Ajoutez les pommes de terre.

Couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez les poireaux et les feuilles de kale  minc es.

Ajoutez l'eau, les noix de cajou et la purée de cajou.

Saupoudrez de curry.

Assaisonnez. Mélangez.

Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Servez.

Dégustez !