Presse écrite

ici Paris

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **675000**

Sujet du média : **Lifestyle**

Edition : **Du 24 au 30 novembre 2021**

Journalistes : **N.C.**

Nombre de mots : **910**

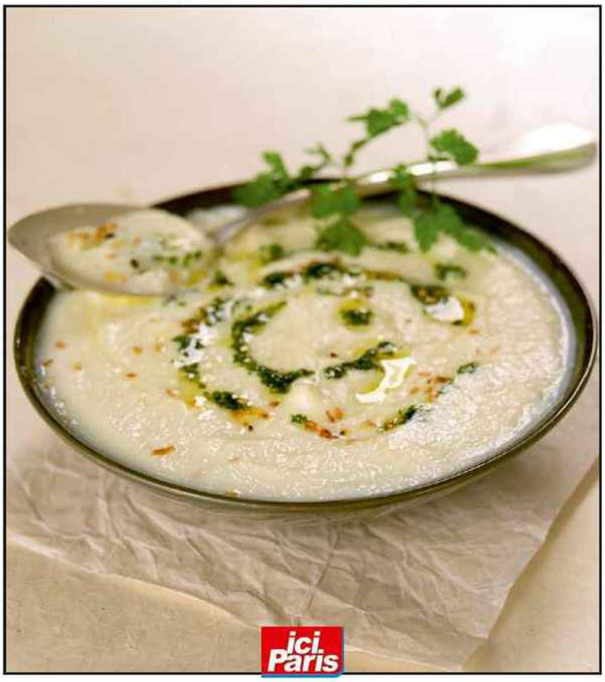
Valeur Média : **12625€**

VÉRONIQUE BOUTILLIER DE SAINT-ANDRÉ

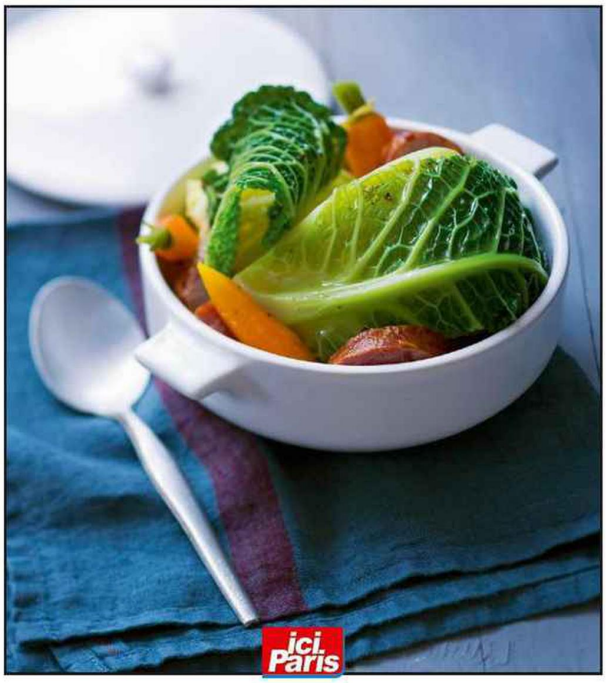
Mon petit chou

De Bruxelles, frisé, chinois, rave, kale, romanesco, bok choy, blanc, vert, rouge… La grande famille des crucifères rassemble toute une variété de choux qui accompagnent à merveille des plats d'automne réconfortants. Riche en fibres, en carotène, en vitamine C et en antioxydants, qui luttent contre le vieillissement, le chou est très peu calorique. À une lointaine époque, il occupait une place importante dans le régime alimentaire des Français. Puis il fut boudé pendant longtemps en emportant avec lui le mauvais souvenir du chou bouilli de la cantine scolaire. Aujourd'hui, il fait son grand retour dans les assiettes et retrouve ses lettres de noblesse grâce à ses innombrables vertus. On le consomme idéalement cru (ou presque) pour ne pas détériorer ses vitamines.

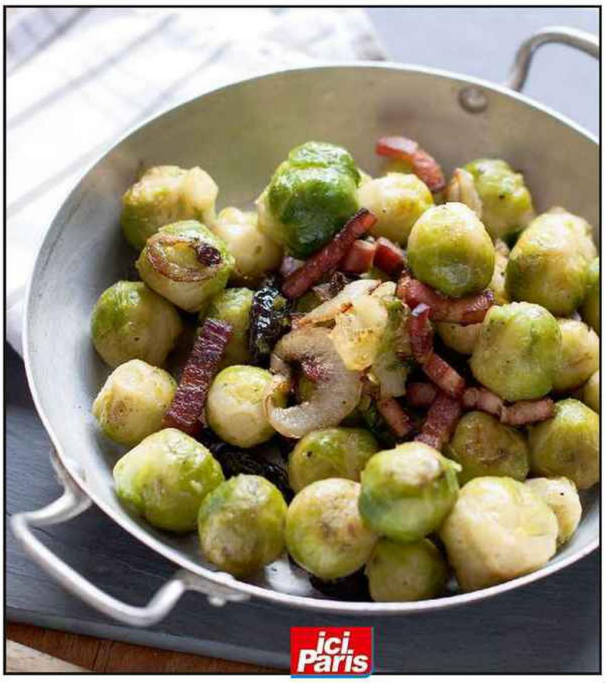
ENTRÉE
Velouté de chou-fleur au lait



PLAT
Potée au chou et saucisse de Morteau



PLAT
Choux de Bruxelles au lard fumé



CISION

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.

233298/VENDOMOIS 1143012600505

Presse écrite

ici Paris

Sans Titre

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **675000**

Sujet du média : **Lifestyle**

Edition : **Du 24 au 30 novembre 2021**

Journalistes : **N.C.**

Nombre de mots : **910**

Valeur Média : **12625€**

Velouté de chou-fleur au lait

Crédit photo : Philippe Colin/Interfel. Recette : Interfel

POUR 4 PERSONNES
- 1 chou-fleur
- 1 l de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 branche de cerfeuil

1. Préparez le chou-fleur : creusez au couteau d'office le talon du chou de façon à entamer la base des feuilles puis retirez-les.
2. Partagez le chou-fleur en bouquets et mettez-les à cuire dans une grande casserole avec le lait. Salez, poivrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen en surveillant le lait pour qu'il ne déborde pas.
3. Mixez la crème de chou-fleur avec un mixeur plongeant directement dans la casserole.
4. Servez dans quatre assiettes creuses et décorez de pluches de cerfeuil.

Comment parer un chou-fleur ?
Retirez les feuilles extérieures en les coupant à leur base. Coupez le trognon. Partagez le chou-fleur en bouquets. Retaillez selon le goût et le type de préparation en plus petits bouquets.

ET ON BOIT QUOI ?
La Roussette, Cru Monthoux 2019, domaine Million Rousseau, Savoie. Un vin de grande classe marqué par des arômes de noix, d'amande, de violette, de miel et de tilleul. 8,90 €, *départ cave*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

NOTRE SHOPPING

Fondue de Noël et son bonhomme en pain d'épices **Le Comptoir de Mathilde. 7,99 €** (200 g), *lecomptoirdemathilde.com*

Fleur de sel de Camargue en édition collector **Le Saunier de Camargue. 2,90 €** (125 g), *GMS*

Canette farcie aux cèpes et à l'Armagnac de la gamme **Deluxe Lidl. 15,99 €** (1,5 kg, produit surgelé), *Lidl*

Coffret composé d'une bière de Noël, d'une french pale ale en 50 cl et d'un grand verre **Brasserie de Vézelay. 10 €** *brasseriedevezelay.fr*

Feuille d'automne, création glacée composée d'un biscuit à l'amande, d'une mousse glacée au chocolat noir et d'une meringue française **La Glacerie Paris. 49 €** (6 personnes), *laglacerie.fr*

Mes Gourmandises, assortiment de chocolats au lait et noir bio **Chocolaterie Cémoi. 7,69 €** (180 g), *GMS*

Choux de Bruxelles au lard fumé

Crédit photo : Philippe Dufour/Interfel
Recette : Richard Fanton/Interfel

POUR 4 PERSONNES
- 800 g de choux de Bruxelles
- 100 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 20 g de beurre
- 5 pruneaux
- 1 cuil. à soupe de sucre
- sel
- poivre

1. Épluchez les choux de Bruxelles (enlevez les premières feuilles et rafraîchissez la coupe du talon). Faites-les cuire entiers pendant 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les bien, puis passez-les sous un filet d'eau froide.
2. Dans une sauteuse ou une grande poêle, laissez fondre le beurre et faites dorer les lardons avec l'oignon pelé et finement ciselé.
3. Ajoutez les choux de Bruxelles et les pruneaux dénoyautés et coupés en morceaux. Sucrez et laissez caraméliser à feu vif en remuant régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre avant de servir.

ET ON BOIT QUOI ?
La cuvée Monologue 2019, château de la Jaubertie, AOP Bergerac. Nez complexe de fruits noirs, poivre, réglisse et cigare. Bouche croquante et fruitée. 11 €, *départ cave*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

Potée au chou et saucisse de Morteau

Crédit photo : Amélie Roche/Interfel
Recette : AnneCé Bretin/Interfel

POUR 4 PERSONNES
- 1 chou vert frisé
- 1 oignon
- 2 saucisses de Morteau
- 5 carottes
- 10 pommes de terre moyennes
- 1 bouquet garni
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel
- poivre du moulin

1. Lavez le chou. Coupez-le en quatre et plongez-le 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les saucisses. Retirez le chou, passez-le sous l'eau froide puis égouttez-le.
2. Poursuivez la cuisson des saucisses encore 15 minutes.
3. Pelez, lavez et coupez les carottes en tronçons. Pelez, rincez et coupez en deux les pommes de terre. Pelez et coupez l'oignon en fines rondelles.
4. Dans une cocotte en fonte, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Versez 75 cl à 1 l d'eau. Ajoutez le cube de bouillon, le bouquet garni, les carottes, les pommes de terre, le chou puis les saucisses. Couvrez et laissez mitonner à feu moyen pendant 40 minutes.
5. Salez, poivrez. Coupez les saucisses en rondelles et servez sans attendre.

ET ON BOIT QUOI ?
Le Haut des Coutis, Coteaux du Vendômois rouge 2018. Jolie robe rouge intense. Nez complexe de fraise, d'épices, de Zan et de réglisse. Belle attaque en bouche. 8,50 €, *départ cave*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

CISION

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.

233298/VENDOMOIS 1143012600505