



# CHOUX

## CHOUX MARINES AU MIEL

La recette que nous allons évoquer ici est on ne peut plus simple et elle servira de base par la suite à de nombreuses préparations et froides et chaudes .

Tous les crucifères contiennent énormément de vitamine K donc ATTENTION !!! Interdits aux malades sous AVK ( anti vitamine K) : vous iriez à l'encontre de votre traitement .

Dans la majorité des cas vous pourrez en manger un peu mais supprimez bien sûr ce jour là salades et autres légumes verts pour maintenir l'équilibre fragile de votre INR ... mais ça vous le saviez déjà !

### Ingrédients :

choux (note1)  
poudre de Perlimpimpin  
un peu d'huile (note 3)  
miel (note 4)

vinaigre d'alcool (note 2)  
piquant LVC  
crème fleurette au goût

### Méthode:

Coupez votre chou plus ou moins finement selon vos goûts . Plus il sera fin plus il ira vite à rejeter son eau de végétation et à absorber le vinaigre . Aussi vous allez pouvoir "moduler" l'acidité que vous obtiendrez . Cela ira du

- très acide très vite : on coupe le chou très fin et du vinaigre d'alcool très fortement titré en acide

- plus doux plus lentement : on coupe le chou plus gros et on utilise un vinaigre plus doux (vinaigres de fruits, vinaigre de vin blanc, de Xeres blanc de cidre par exemple ) voir du vinaigre de Xeres rouge, du vinaigre balsamique de Modène mais attention à la coloration !!!



Ca y est ?? C'est fait ??? Pratiquement c'est fini . Arrosez du vinaigre choisi et laissez plus ou moins "mariner" selon votre goût . Testez souvent et quand le résultat vous semble bon , essorez soigneusement le chou dans vos mains : le volume de votre légume est divisé par deux parfois !!!



T.S.V.P ->

Assaisonnez avec piquant LVC et poudre de Perlimpimpin . Ajouter le miel en filet et >GOÛTEZ pour vérifier l'assaisonnement

Servi tel quel en entrée avec un rien de crème fleurette c'est délicieux . Encore meilleur avec des "rillettes sans sel LVC" ou avec un blanc de dinde "fumé méthode LVC" coupé en tranche fine ...voir des sardines grillées au BBC sur la terrasse sous le parasol

Chaud, avec moins de miel , essayez le additionné avec des quartiers de pommes sautées avec du gibier ... ou de la bonne "cochonaille" grillée c'est somptueux . Du reste revoyez la recette de "choucroute sans sel LVC" : cela vous dira quelque chose !

## **NOTES TECHNIQUES:**

Découpage du chou :

Sur une planche à découper avec votre grand couteau coupez plus ou moins finement selon vos goût en tranchettes bien parallèles votre chou ( coupé en morceaux pour les plus gros) .

Les Alsaciennes qui me lisent seront avantagées car elles ont sûrement à leur portée une râpe à choucroute. Nos amis cuisiniers utiliseront leur mandoline mais si, comme moi, vous avez des problèmes avec vos yeux ( ou que vous êtes prudents avec vos doigts ) essayez la méthode classique . Les doigts bien pliés appuient sur le chou et le plat de la lame de votre couteau s'appuie sur les phalanges qui bloquent la lame à la verticale . Allez doucement au début et puis vous verrez ça va tout seul !

(note 1) Tous les choux peuvent être utilisés ! Du bon gros "kintal" de la traditionnelle choucroute au subtil petsoï chinois ( utilisé ici pour les photos ) , des feuilles bien vertes plus typées au coeur bien blanc du petit cabus , tous , même les petits Bruxelles vous donneront des bons résultats . Ils seront simplement différents et participeront de plats différents . Testez vous même et choisissez .

Dans tous les cas, sauf avec un excès volontaire de miel ils seront peu caloriques et offriront un important apport de vitamines (dont énormément de vitamine K donc ALARME si vous êtes sous AVK).

(note 2) vinaigre : optez pour un vinaigre d'alcool blanc 8° plus fort la procédure est plus rapide, non coloré il ne changera pas le teinte des feuilles ; Il renforcera même la teinte des feuilles bleues du chou sauvage dit "des falaises" ou du chou perpétuel dit "Daubenton" par exemple .

Le vinaigre de vin rouge ( même maison et fort ) donne une teinte pas trop jolie aux feuilles vertes et "rosit" les feuilles blanches mais là aussi c'est un choix personnel . Il est toujours moins fort en acide et donc compatible avec les difficultés digestives en cas d'excès d'acidité gastrique

( note 3 ) le miel . Choisissez le liquide c'est plus facile d'usage mais si votre miel est "figé" , pas de problème quelques secondes au FAO ou dans un "bain-Marie" et le tour est joué !

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" soyez tranquille on en a pas mis non plus

Pour les "sans gras" : la préparation est compatible sans problème avec votre régime ... pourvu que vous n'ajoutiez pas une sauce ou des garnitures bien grasses !!!

Pour les "sans sucre" il y a très peu de sucre dans le chou mais beaucoup dans le miel . Aussi n'utilisez pas du miel mais un édulcorant ... et si vous l'aimez un rien d'alcoolat d'orange ou de Pastis pour une saladette . Dans le cas d'un usage "à chaud" utilisez plutôt une cuillère de pomme râpée fraîche D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KON PEU AVE CA KOI KON A**