

## Chou rouge à la pomme

1 chou rouge  
1 oignon  
2 pommes fondantes (canada ou boskoop)  
2 c à s de vinaigre de cidre  
1 verre de jus de pomme  
Sel au herbes  
Poivre  
feuille de laurier  
4 clous de girofle  
5 baie de genièvre  
Huile d'olive

Couper et émincer le chou et les oignons.  
Les faire revenir dans l'huile d'olive.  
Ajouter les pommes épluchées et coupées en morceaux.  
Verser le jus de pommes et le vinaigre de cidre.  
Ajouter les aromates.  
Laisser mijoter à feu doux à couvert

Servir, selon l'envie, avec des pommes de terre cuites à la vapeur, du boudin blanc ou noir, du rôti de porc ou une volaille, des saucisse à griller de chez Taifun (rayon ultra frais)

Guten Appétit  
Cornélia M-C, coopératrice

## Galettes de sarrasin Chou frisé et poisson fumé

1 petit chou vert  
Chutes de saumon ou truite fumée  
2 c à soupe de crème fraîche  
1 échalote  
sel  
6 galettes de sarrasin

Laver et émincer le chou.  
Le faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.  
Émincer l'échalote et la faire suer dans un peu d'huile d'olive.  
Hors du feu, verser la crème et saler. Réserver.  
Garnir les galettes de sarrasin avec le chou et les chutes de poissons fumés.  
Verser la sauce.  
Maintenir les galettes garnies au chaud dans le four.  
Déguster.

Bonne Dégustation  
Ferdinand P, coopérateur

## Irish Stew végétarien Chou vert ou blanc au cumin

1 chou d'1 kg  
3 oignons moyens  
250 g de pommes de terre  
1 carotte  
2 c à soupe d'huile d'olive  
250 ml d'eau  
Sel aux herbes  
Poivre  
Cumin moulu

Laver, enlever les grosses côtes du chou puis émincer les feuilles.  
Émincer les oignons.  
Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes.  
Brosser la carotte sous l'eau puis la couper en cubes.  
Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile d'olive, les oignons puis les autres légumes.  
Ajouter l'eau, le sel aux herbes, le poivre et le cumin.  
Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.  
Vérifier l'assaisonnement et servir chaud.

Bon Appétit  
Cornélia M-C

## Chou-fleur au curry

1 chou-fleur  
2 échalotes  
Sel au herbes  
Curry  
Huile d'olive  
Eau  
250 g de crevettes roses

Couper le chou fleur en bouquet.  
Émincer les échalotes et les faire suer avec un peu d'huile d'olive, dans une sauteuse.  
Saupoudrer de curry, saler et poivrer.  
Ajouter environ 1 cm d'eau.  
Mettre les bouquets de chou fleur, tête en bas dans ce bouillon et les laisser cuire à couvert à feu doux.  
À mi temps de cuisson, les retourner.  
Ajouter les crevettes.

20 cl lait de coco  
2 bananes mûres  
1 citron pressé  
1 c à café de curry

Mixer tous les ingrédients en une sauce épaisse.  
Arrêter la cuisson du chou.  
Hors du feu, verser la sauce et laisser couvert jusqu'au moment de servir.  
Servir avec du riz thaï 1/2 complet.

variante végétarienne : remplacer les crevettes par du tofu nature ou au curry coupé en cubes

Bon Appétit  
Cornélia M-C, coopératrice

Un grand merci  
aux adhérents du Fenouil  
pour la transmission  
de leurs recettes,  
dans un esprit  
de partage et de coopération.

Si vous avez envie de partager une de vos recettes fétiche, simple, rapide et savoureuse...sur le thème des pommes et du chocolat.  
Vous pouvez la faire parvenir à Marielle.  
[m.gaucher@lefenouil-biocoop.fr](mailto:m.gaucher@lefenouil-biocoop.fr)

Le Fenouil



Le Fenouil Sargé ZAC de la Pointe, Sargé-lès-le-Mans, ☎ 02 43 81 87 71  
Le Fenouil Sud 85 chemin de César. Parc des Hunaudières. Ruaudin ☎ 02 43 78 93 82

# Jamais trop chou !



**4 délicieuses recettes**  
des coopérateurs  
du Fenouil à déguster  
sans modération !