

# Choutiflette, la tartiflette revisitée!

Pfiouuu depuis que je vous ai dit que je n'avais plus d'idées pour l'hiver, les idées s'enchaînent ! 😊 Et avec un légume que je n'ai pas l'habitude de cuisiner : le chou. Après la [potée de chou](#), place à la choutiflette de [Chef nini](#) (un peu revisitée). C'est rigolo parce que de prime abord, cette recette n'avait pas attiré mon attention. C'est une fois qu'une de mes amies, Chachoux, a publié sa version sur instagram, que j'ai d'un coup eu l'eau à la bouche.

Verdict ? C'est très bon, et surtout ça m'ouvre tout un univers : par ici les carottiflettes, les courge-tiflettes...

😊 (même si soyons honnêtes, je ne pense pas que ce soit les patates les plus caloriques dans la tartiflette... 😊 )



## Choutiflette pour deux

- $\frac{1}{2}$  chou vert
- 1 oignon
- $\frac{1}{2}$  reblochon
- 100g de lardons/ allumettes de bacon
- 150 ml de crème liquide
- Sel, poivre
  
- Coupez votre chou en lanières, lavez le et faites le bouillir 5 min dans de l'eau salée
- Pendant ce temps, émincez et faites revenir votre oignon.
- Lorsqu'il est translucide, ajoutez les lardons, puis continuez à remuer quelques minutes
- Ajoutez le chou égoutté, et laissez revenir encore une dizaine de minutes
- Versez la crème liquide, arrêtez le feu et rectifiez

l'assaisonnement

- Préchauffez le four à 200°C
- Versez la préparation dans un plat à gratin (le mien c'était celui ci ), puis coupez votre reblochon en deux dans l'épaisseur.
- Disposez chaque moitié de reblochon sur le gratin, et enfournez pour environ 15 minutes, jusqu'à ce que le reblochon gratine
- Servez votre choutiflette !

---

## Potée chou jambonneau

Je vous avais dit récemment que je n'avais pas beaucoup d'idées l'hiver...Mais ça c'était avant, avant de me dire que finalement, pourquoi ne pas faire une soupe-repas... Oui parce que pour moi, la soupe c'est le plat light du soir, pas celui complet du midi. Mais après avoir trouvé un super livre sur [les soupes complètes](#), je me suis lancée avec cette potée chou jambonneau.

J'étais super enthousiaste de faire une bonne soupe (il en faut peu xD) et j'avais hâte de goûter. J'ai un tout petit peu adapté la recette (j'ai enlevé les pommes de terre, mis plus de chou...) et au final, j'étais très contente du résultat.

Cette potée chou jambonneau est loin des goûts que je cuisine d'habitude en soupe (chou fleur, courge). Le petit goût fumé conféré par le paprika apporte beaucoup, j'avais presque l'impression de manger un cassoulet, en tout cas un plat bien complet !



*Potée chou jambonneau*

## **Potée chou jambonneau pour 3 personnes**

- $\frac{1}{2}$  chou vert
- 250g de jambonneau déjà préparé (un paquet sous vide Fleury michon pour moi)
- 1 oignon
- Une boîte de conserve de 200g d'haricots blancs préparés
- 1 CS de paprika fumé
- Un litre d'eau
- 1 cc de laurier, 1 cc de thym
- Gros sel
  
- Epluchez puis émincez votre oignon, et faites le revenir dans une grande casserole sur feu moyen
- Pendant qu'il dore, coupez votre  $\frac{1}{2}$  chou en lanières puis lavez le
- Mettez le dans la casserole, puis couvrez d'un litre

d'eau

- Mettre une bonne pincée de gros sel , puis le laurier et le thym
- Laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes, puis ajoutez le jambonneau coupé en dés
- Laissez mijoter 10 minutes supplémentaires, puis ajoutez les haricots blancs égouttés et rincés
- Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes, rectifiez l'assaisonnement (sans vous brûler!) et servez

---

## Coleslaw (allégé)

Hello ! Aujourd'hui je vous présente une recette de salade américaine que j'aime beaucoup, le **coleslaw**. Mais comme je fais un minimum attention à ma ligne, je le fais en version très allégée. Cela reste cependant délicieux (à mon humble avis ) 😊 .

Il peut parfaitement servir de repas léger en rajoutant une source de protéines, ou accompagner lors d'un brunch des bagels et autres gourmandises . J'avais l'habitude de râper mes légumes mais j'ai lu que la vraie recette nécessitait qu'on les hâche. C'est vrai que j'ai préféré comme ça, la sauce enrobe mieux.

Pour ne rien gâcher, un coleslaw est très facile à faire. Il suffit de hâcher le chou et les carottes, préparer la sauce, mélanger, laisser reposer au frais le temps que tout s'imprègne et hop c'est déjà fini 😊

La quantité de sauce peut vous sembler impressionnante mais croyez moi, la quantité de chou blanc et de carottes donne un

GROS saladier qui nécessite au moins ça . Je l'ai fait pour un brunch donc de grandes quantités, mais si vous n'êtes pas une tribu à manger dessus, vous pouvez réduire facilement de moitié les quantités.

## **Pour un gros saladier de coleslaw**

- $\frac{1}{2}$  chou blanc
- 4 belles carottes
- 2 cc de moutarde
- 4 yaourts naturels onctueux (j'ai pris des yaourts Les 2 Vaches que j'ai trouvés parfaits)
- 3 CS de mayonnaise
- 2 CS vinaigre blanc
- 2 CS sucre blanc
  
- Coupez le chou en 2. Réservez une moitié que vous n'utiliserez pas.
- Prenez l'autre moitié, coupez la à nouveau en 2 , enlevez la partie centrale de chaque quart , puis avec un bon couteau taillez votre chou en morceaux grossiers
- Placez les morceaux dans votre mixeur et mixez jusqu'à avoir de petits morceaux (vous voyez la taille approximative sur ma photo). Versez dans un saladier
- Epluchez vos carottes et coupez les en tronçons d'environ 3 cm de longueur
- Mixez les jusqu'à obtenir de petits dés, puis ajoutez les au chou . Salez
- Préparez la sauce : dans un bol, versez les yaourts, la mayonnaise, la moutarde, les 2 CS de sucre blanc, mélangez puis versez dans le saladier.
- Mélangez, recouvrez le saladier d'un film alimentaire et réservez votre coleslaw au réfrigérateur plusieurs heures

- Dégustez bien frais !
- 

## Salade de chou japonaise

Coucou les amis ! J'adore faire cette salade de chou quand je veux organiser un repas asiatique (ou même pour le quotidien) car elle est rapide à faire, saine (c'est pas les quelques gouttes d'huile qui vont nous faire du mal) et tout à fait dépayssante.

Elle est aussi très économique puisqu'un chou coûte environ 1 euro, et qu'une moitié de chou fait une salade pour au moins 4 personnes en entrée.

Je l'ai cette fois ci customisée avec des crevettes mais nature elle se laisse tout aussi bien manger 😊

Le fait de laisser le chou tremper dans de l'eau salée aide à le rendre plus tendre, pour une salade de chou encore meilleure 😊

Je me suis très fortement inspirée de la recette de [Macarons 4 ever](#), j'ai juste modifié la sauce (peut-être que mon chou était vraiment énorme?)

### **Salade de chou pour 4 personnes**

- $\frac{1}{2}$  chou blanc
- 7 CS de vinaigre de riz
- 3 CS d'huile de sésame
- 2 CS de cassonade
- 2 CS de gros sel
- Sel de table
- Facultatif : 200g de crevettes décortiquées

- 2-3 CS de graines de sésame blond ou noir
- Emincez votre moitié de chou blanc
- Mettez les lamelles de chou dans un saladier, couvrez totalement d'eau et disposez le gros sel. Remuez puis laissez reposer au moins 45 minutes
- Rincez votre chou dans une passoire, égouttez le correctement puis reversez dans le saladier
- Ajoutez le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la cassonade et mélangez
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement (rajoutez du sel, de l'huile ou du sucre selon vos préférences).
- Si vous le souhaitez, ajoutez des crevettes décortiquées coupées en 2
- Laissez reposer au frais quelques heures pour que le chou s'imprègne bien de la sauce
- Au dernier moment , saupoudrez de graines de sésame blond ou noir
- Et c'est fini !