

RECONNU
SAVEUR
DE L'ANNÉE
du chou choudou
Goûté par un jury
de consommateurs
sur la récolte 2014
2015



SI CHOU ET POURTANT TELLEMENT SALADE ...

- ★ Il est légèrement sucré, délicieux en salade, ses feuilles sont fines et craquantes. Il se prête à toutes les préparations culinaires, cru ou cuit, avec le même talent.
- ★ Choudou ne dégage aucune odeur forte lors de sa cuisson. Tout en douceur, le Choudou se situe entre le chou et la salade.
- ★ il est tellement digeste qu'il est inutile de le blanchir. Pour profiter de ses propriétés anti-oxydantes et de ses vitamines, consommez-le cru sans modération.

Le Choudou est cultivé
10 mois sur 12, dans les
Landes et le Roussillon.
Il est récolté et travaillé
à la main.



LARRÈRE
AGRICULTURE DURABLE



Choudou est le compagnon idéal de vos petits plats. Il n'attend que vos idées gourmandes : à vous de jouer !

SALADE D'AUTOMNE AUX NOIX ET AUX POMMES *CRU*

pour 4 personnes :

1/2 Choudou, 100 g de cerneaux de noix, 1 pomme, 150 g d'emmental vinaigre de cidre, huile de colza, sel et poivre

Couper le trognon, enlever les deux premières feuilles du chou, puis l'émincer en fines lamelles.

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre de cidre et l'huile de colza. Détailler l'emmental et la pomme en petits cubes, ajouter les cerneaux de noix. Mélanger l'ensemble avec le Choudou.

Saler et poivrer selon le goût et déguster bien frais.

Variante : utiliser un vinaigre balsamique et de huile d'olive pour la vinaigrette, rajouter de fines lamelles d'oignons rouges.

Effet recherché : croquant et croustillant.

PAUPIETTE CHOUDOU ET VOLAILLE TANDOORI *CUIT*

pour 4 personnes :

1/4 de Chouchou, 4 fines escalopes de volaille d'environ 120 g, 1/2 citron 4 cuillères à soupe de fromage blanc, Épices à tandoori ou curry, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Préchauffer le four th.6 (180° c).

Émincer le Choudou. Saler, poivrer les escalopes. Déposer le Choudou au centre des escalopes, puis rouler pour former de belles paupiettes. Déposer dans un plat allant au four.

Mélanger le fromage blanc, les épices et le jus d'un demi citron.

Tartinier les paupiettes.

Placer dans le four chaud et laisser cuire 10 à 12 minutes.

Servir de suite accompagné d'une salade de Choudou cru.

CHOUDOU AUX CAROTTES *CUIT*

pour 4 personnes :

1/2 Choudou, 2 carottes, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 noix de beurre, 1 cube de bouillon de légumes, sel et poivre.

Couper le choudou et les carottes en lamelles. Dans une sauteuse ou un wok, saisir le choudou avec un peu d'huile d'olive

et du beurre pendant 3 mn (ne pas faire brûler, ni roussir, il doit devenir brillant). Rajouter un peu d'eau et un cube de bouillon de légumes, puis la carotte en lamelle. Couvrir et laisser cuire doucement durant 10 mn. Servir aussitôt.

Retrouvez toutes les recettes Choudou sur www.choudou.fr



Toujours un Choudou dans mon réfrigérateur ! Il se conserve parfaitement pendant plusieurs semaines, frais et disponible pour tous les imprévus.