



Heureux en cuisine

Mon
Chou...chouchou...encore
toi... Chou 😊

Je n'en peux plus du chou
sauf si Lorenza a un bon
plan pour innover

AVEC LE TIP
DE LORENZA



*Le Vert
& Le
Blanc*

CRU



**Les feuilles extérieures:
top alternative croquante
aux Wraps**

Coupé en fines lanières, il est excellent dans des salades d'hiver avec noix et légumineuses (pois chiches) et dressinfg au yaourt, jus de pomme et vinaigre de cidre



Il vous en reste de la veille, intégrez le dans une purée de patates ☐

OU servez le avec des oeufs brouillés et du lard, bacon ou autre alternative vegan...un délice pour le lunch sur une tartine

*Le Vert &
Le Blanc*



CUIT



Le Vert



CUIT

Et la pasta avec cela

Sautez quelques lanières de chou vert cru avec un oignon, ail, curry, graines de sésame, jetez la poêlée dans les parpadelles juste étuvées, allongez avec une crème light ou du lait amélioré d'une cuillère de moutarde à l'ancienne



Le Vert



CUIT

En paupiette

Farcissez les plus grandes feuilles (blanchies) d'un hachis (carné ou végé) préparé maison, le chou donne à la préparation humidité et goût...juste ce qu'il faut 😊

En lasagne de poisson

Remplacer les feuilles de pâte par les feuilles de chou ...plus light, plus sain, plus vert ☐