



## DES CHOUX BIZARRES

### CHOUX CHINOIS AUX AVOCATS EN 4 SERVICES

La recette que je vous présente est exécutée avec 4 choux chinois Vous les avez sûrement déjà remarqués au supermarché, mais n'avez pas osé les acheter. La famille des choux chinois regroupe plusieurs variétés dont les plus populaires sont le pé-tsai (nappa) et le bok choy (pak-choi). En apparence, le pé-tsai ressemble à une grosse laitue romaine tandis que le bok choy se rapproche de la bette à carde. Ça vous dit quelque chose ? Je vous propose d'autres moins connus mais très goûteux

Mais vous pouvez très bien utiliser d'autres choux plus traditionnels de chez nous comme le grand chou de Milan qui reste bleuté à la cuisson, de fort beau cabus, un petit frisé du jardin, du chou permanent ou du chou rouge, bref ceci vous permet de réunir des légumes voisins dans une "cousinade" de "crucifères" . Mais ils ont tant de "personnalité" qu'ils n'acceptent de ne se réunir qu'entre eux !

Inversement ils sont si nombreux que je n'ai pu tous les évoquer ( le chou perpétuel Daubenton, les feuilles de radis, de raifort (attention goût très fort), de la rave, du navet, des petits choux de Bruxelles ou choux fleurs divers, du cresson, .etc..

Ca "marche" avec tous les membres de la famille qui veulent bien fréquenter nos tables et vous pouvez mélanger ces "brassicaceae" entre eux . Ils représentent une source intéressante de vitamine A, de vitamine C et de potassium. mais

#### ATTENTION

méfier vous si vous avez un traitement aux anti-coagulants (AVK) car ils sont source de vitamines K donc antagonistes de votre traitement !

#### Ingrédients :

avocats ( note 2)

shangaï pak choï (note 1)

bok choy ou pak-choï (note 1)

citrons

oeufs

"piquant" LCV

moutarde LVC ( voir fiche)

chou pet tsai ou pet koï (note 1)

thoang ho (note 1)

catalognes (note1)

gingembre si possible frais

crème fleurette

poudre de Perlimpimpin

#### Méthode:

Faites cuire chacun de vos choux séparément à la vapeur en découpant au besoin les morceaux les plus gros en morceaux raisonnables

Deux possibilités :

consommation immédiate chaud en accompagnement de poisson ou de viandes grillées  
mais je vous propose de les consommer froids avec leur garniture d'avocat LVC



Rangez-les élégamment dans un plat round selon les différentes espèces que vous avez utilisé afin que chaque convive puisse choisir

T.S.V.P-->

### Crème d'avocat:

Avant de couper vos avocats en deux pour sortir le noyau, roulez-les sur le plan de travail (vous le "viderez" tout à l'heure très facilement) . Coupez autour du noyau et tapez la lame d'un coup sec sur le noyau, tournez et votre noyau reste "coincé" sur la lame et les deux morceaux sont séparés comme par magie .

Il ne vous reste plus qu'à récupérer soigneusement la pulpe dans une jatte . Arrosez du jus de la moitié des citrons . (gardez l'autre pour le couper en quartier pour le décor tout à l'heure)

Ajoutez le mélange d'épices , le gingembre écrasé finement au mortier , une petite cuillère de moutarde LVC , touyez et vérifiez l'assaisonnement . Ajoutez la crème fraîche ( ou du yaourt 0% ) et vérifiez l'assaisonnement (il doit être de haut goût car la "crème d'avocat" doit "rehausser" le goût des légumes )



Versez alors votre "crème d'avocat" dans vos "écorces saucières" donc une par convive . N'oubliez pas les citrons afin que chacun puisse en ajouter selon ses goûts : la crème est très douce et certains l'aimeront plus acidulée .

Ce plat peut constituer une entrée copieuse avec les légumes avec leur "sauce" , tous bien froids .

Mais on aime aussi le contraste des légumes chauds et de la sauce froide

Chauds ses "choux" accompagneront grillades, brochettes ou papillotes de poisson ou de viandes . Ils constitueront, alors accompagnés de leur "crème d'avocat", un repas complet et équilibré pourvu que vous les accompagniez d' une céréale (blé,boulgour, couscous, quinoa) ou bien sûr du riz ( Bastami ou violet si vous en trouvez )

Enfin, pour les végétariens , avec des légumineuses( haricots, lentilles etc...), des céréales riches, en ajoutant quelques galettes ( avec oeufs + fromage ) c'est très équilibré

A vous de choisir !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien cuire les légumes séparément pour que chacun garde son goût propre et pas trop car "mous" ils perdraient tout leur charme

(note 2) l'avocat doit être très mûr pour s'écraser et donner douceur et onctuosité à la sauce . Bien sûr interdit aux "sans gras" (avocat peut contenir de 22 jusqu'à 39% de lipides!) + la crème . Donc choisissez une autre garniture (voyez la note diététique)

### NOTES DIETETIQUES

ATTENTION les choux sont, avec les épinards, la première source alimentaire de vitamine K . Ils sont donc interdits en principe ou du moins déconseillés en cas de traitement aux AVK car antagonistes de votre traitement ! NB Inversement ils améliorent coagulation sanguine dans les autres cas !

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" il y en a très peu ( 1% ) dans les choux et guère plus dans l'avocat . Donc ce n'est pas mal du tout pour vous !

T.S.V.P -->

Pour les "sans gras" ! Pas de "crème d'avocat donc . Optez pour la sauce "rose de la LVC" en contraste avec les légumes chauds et avec les légumes froids optez pour la version "vinaigrette aux clémentines LVC", servie dans les écorces de clémentines ayant servie à la préparation (voir fiche )

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

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

Pour les intestins fragiles, le chou chinois, contrairement aux autres choux, ne provoque généralement pas de flatulences Vous ne sauriez donc faire une soirée-DVD avec le film de De Funès, partageant avec vos amis les avatars de la "denrée" avec le "Glaude " et "le bombé" dans le roman de René Fallet . L'histoire est censée se dérouler à Jaligny-sur-Besbre dans l'Allier, où les concours de "pets" attirent des extraterrestres convertis aux vertus de la soupes aux choux ...