Haan Palcu-Chang

Entrées chaudes aux légumes

Chou grillé, sauce piquante et graines de courges

20 min	10 min	10 min	0	300
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du chou et des graines de courge

1. Disposer les graines de courge dans un plat allant au four, puis l'enfourner pendant 10 à 20 minutes à 160°C (Th. 5-6). Les graines doivent être bien grillées.
2. Pour cette étape, il n'est pas nécessaire de faire préchauffer le four.
3. Eplucher une petite tige de gingembre.
4. Eplucher l'ail et écraser les gousses.
5. Ciseler l'ail et couper le gingembre en tranches.
6. Il n'est pas nécessaire d'émincer très finement l'ail et le gingembre, puisqu'ils seront cuits dans la sauce.
7. Réserver l'ail et le gingembre dans un bol pendant la préparation du chou.
8. Le chou frisé est idéal pour cette recette car la sauce va enrober les feuilles.
9. Couper le pied du chou et le couper en quatre. Enlever le trognon.
10. Séparer les feuilles de manière à ce qu'elles ne soient pas trop grandes. Couper la partie blanche si

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou et les graines de courge

1 **Chou(x) frisé(s)**
140 g **Graine(s) de courge séchée(s)**

Ingrédients pour la sauce piquante

2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Racine de gingembre**
2 c. à soupe **Pâte de haricots fermentés**
7 c. à soupe **Sauce soja**
7 c. à soupe **Vinaigre de riz**
3 c. à soupe **Sucre semoule**

nécessaire.

11 Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole pour faire blanchir les feuilles de chou.

12 En attendant, commencer à préparer la sauce. Pour une sauce légèrement épicée, diminuer la quantité de pâte de haricots fermentés au piment.

13 Mettre la pâte de haricots fermentés dans une casserole et ajouter un peu de l'huile du bocal.

14 Chauffer à feu moyen en remuant régulièrement.

15 Quand la pâte pimentée commence à dégager ses arômes, ajouter l'ail et le gingembre.

16 Laisser compoter jusqu'à ce que les aromates soient bien tendres.

17 Blanchir le chou pendant 30 secondes dans l'eau bouillante.

18 Une fois blanchies, les feuilles de chou doivent être plus souples mais garder un peu de croquant.

19 Sortir les feuilles de l'eau bouillante à l'aide d'une pince et les réserver dans un saladier.

20 Humer la sauce pour s'assurer que l'odeur d'ail et de gingembre crus se soit dissipée.

21 Laisser compoter la sauce pour faire en sorte que l'amertume des aliments crus disparaisse. Remuer de temps en temps.

22 Lorsque l'ail et le gingembre sont bien cuits et tendres, arrêter la cuisson de la sauce.

23 Hors du feu, ajouter dans la casserole la sauce soja, le vinaigre noir et le sucre. Mélanger le tout et goûter pour vérifier l'assaisonnement.

24 Faire chauffer un grill sur feu vif.

25 Il est possible d'utiliser un barbecue ou la fonction grill du four, pour cette étape.

26 Vérifier la cuisson des graines de courge.

27 Pour une cuisson plus uniforme, huiler les feuilles de chou légèrement avec les doigts.

28 Disposer les feuilles de chou sur le grill bien chaud. Laisser griller pendant environ 30 secondes.

29 Pendant que le chou grille, vérifier la cuisson des graines de courge. Lorsqu'elles sont bien grillées et prennent un goût de noisette, les sortir du four.

30 Vérifier la cuisson des feuilles de chou. Elles doivent être légèrement marquées au grill. Les retourner pour les marquer sur l'autre face.

31 Manipuler le chou avec une pince ou une fourchette pour ne pas se brûler.

Étape 2

Dressage

1 Lorsque le chou est légèrement marqué de chaque côté, le retirer de la poêle et le mettre dans un saladier.

2 Assaisonner de sauce pimentée.

3 Remuer le chou pour bien répartir la sauce. Goûter pour

vérifier l'assaisonnement.

4. Disposer les feuilles de chou dans une assiette.
5. Garnir de graines de courge.