

## **Chou pointu et carottes, sauce au fromage blanc et moutarde**

**Ingrédients (6-8 pers.) :**

*1 chou pointu*

*3 carottes*

*4 c à s de fromage blanc*

*1 c à s de moutarde de Dijon*

*Un tiers de c à c de graines de carvi*

*2 c à s de d'huile d'olive*

*20 g de beurre*

*Poivre 3 baies, sel*

**Préparation :**

Débarrassez le chou des feuilles externes, coupez-le en deux et ensuite en lamelles (coupez-le sur sa largeur). Faites le cuire à couvert dans un mélange d'huile d'olive et de beurre pendant 10 min.

Pelez et râpez les carottes (grilles grands trous). Ajoutez-les au chou.

Mélangez le fromage blanc avec la moutarde, ajoutez les graines de carvi. Incorporez ce mélange au chou. Poivrez et salez à votre convenance. Laissez réchauffer l'ensemble quelques minutes et servir.

## **Risotto vert au chou pointu**

Retirer les grosses feuilles vert foncé les plus abimées (2 ou 3). Effeuillez le reste du chou. Le cœur ressemble à celui d'une salade avec des feuilles vert/jaune tendre.

Blanchir les grosses feuilles à l'eau bouillante pendant au moins 5 ou 6 minutes.

Les plus claires peuvent être cuisinées telles quelles (ou blanchies 2 ou 3 minutes).

Egoutter les feuilles le plus longtemps possible. Ne pas hésiter à les presser dans la main pour extraire le maximum d'eau.

Retirer la grosse côte et hacher grossièrement au couteau. Faire revenir dans du beurre.

Pour le risotto proprement dit: faire revenir du riz arborio (60g par personne) dans un bon morceau de beurre jusqu'à ce que le riz devienne transparent. Mouiller ensuite avec du bouillon progressivement et en tournant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Ajouter alors le chou et éventuellement un restant de poulet rôti émincé (personnellement, je couvre le riz à hauteur de bouillon et lorsque c'est presque évaporé je recommence 1 fois). Si vous aimez, rajoutez du parmesan et/ou de la crème