

CHOU POINTU AU FOUR AVEC SAUCE AU PARMESAN



Il s'agit d'une recette allemande simple mais délicieuse à base de chou pointu rôti (une variété de chou blanc plus sucrée et plus tendre) servi avec une sauce crémeuse au parmesan. Il est souvent accompagné de pommes de terre bouillies et parfois d'une saucisse fumée, tout comme dans votre pho.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 25 mins
 - **Portions:** 4
-

Ingredients

- 1 chou pointu (ou jeune chou vert)
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre
 - 1 petite échalote ou oignon, finement haché
 - 200 ml de crème fraîche ou de crème épaisse
 - 50-70 g de parmesan râpé
 - Sel, poivre et une pincée de muscade
 - Persil frais pour la garniture
 - (Facultatif) pommes de terre bouillies ou saucisse fumée/tofu en accompagnement
-

Préparation

Etape 1

Nettoyer le chou pointu, le couper en quartiers et préchauffer le four à 200 °C.

Etape 2

Faire fondre le beurre dans la poêle encore chaude, ajouter les oignons puis assaisonner avec paprika et muscade. Saupoudrer de farine, mélanger 2 à 3 minutes puis incorporer la crème et l'eau.

Etape 3

Hitze reduzieren/kurz vom Herd ziehen. Parmesan einrühren (nicht kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer und Balsamico oder Zuckerrübensirup abschmecken. Optional „Hömma Lecka“ zugeben. Konsistenz mit einem Schluck Wasser nach Wunsch justieren.

Etape 4

Sauce über den Spitzkohl geben und nochmals 5–8 Min. im Ofen/der Heißluftfritteuse rösten, bis die Oberfläche goldbraun ist. Mit Parmesanflocken bestreuen.