

À renvoyer par courrier ou télécopie
aux Presses de l'EHESP - CS 74312 - 35043 Rennes cedex - Fax 02 99 54 22 84

Adresse de facturation et livraison

Organisme : _____

Service : _____

Nom et prénom du destinataire : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

N° téléphone : _____ N° télécopie : _____

Email : _____

	Quantité	Prix unitaire TTC	Total
Savez-vous goûter... les choux ?		14 €	€

Frais de port (TTC): 1 ex.: 4 € - 2 ex. et + : 6 €

Montant total : _____ €

Montant frais de port : _____ €

Montant total commande : _____ €

Règlement

- Mandat administratif
- Chèque libellé à l'ordre de GIE Presses de l'EHESP
Particuliers et établissements privés : merci de joindre votre règlement à votre commande.

*Paiement par carte bancaire:
rendez-vous sur notre site pour un règlement sécurisé.*

PRESSES DE L'ÉCOLE DES HAUTES ÉTUDES EN SANTÉ PUBLIQUE

CS 74312/35043 Rennes cedex/Tél. : 02 99 54 90 98/Fax : 02 99 54 22 84/presses@ehesp.fr

www.presses.ehesp.fr



PRESSES
DE L'EHESP



Préface de Marc Haeblerin,
Président des Grandes Tables du monde

www.presses.ehesp.fr



PRESSES
DE L'EHESP

Le chou dans tous ses états

» **BLANC, ROUGE, VERT, VIOLET**, riche en formes, en textures et en goût, pommé ou non, en bouquets ou sommités, européen, indien, chinois ou japonais, le chou ne manque ni d'atouts... ni d'atours! Omniprésent à travers les âges et sur notre planète, il est le deuxième légume produit au monde derrière la tomate. Symbole d'une nourriture rurale traditionnelle, il connaît aujourd'hui un regain d'intérêt de la part des professionnels de l'alimentation qui ont su lui redonner ses lettres de noblesse.

» On trouvera dans cet ouvrage pas moins de **40 recettes pour accommoder 8 variétés de chou, crus ou cuits** – de quoi satisfaire tous les appétits! On y trouvera aussi, distillées de manière ludique ou anecdotique, de précieuses informations sur l'histoire de ce légume, ses vertus nutritionnelles, sa production, sa place dans notre langue et jusque dans notre littérature.

» **Savez-vous goûter... les choux?** inaugure une collection consacrée aux fruits et légumes. Son ambition est de donner envie de les déguster grâce à des recettes simples, originales et bon marché. Certaines proposent des combinaisons parfois inattendues, alliant couleur locale et exotisme, tradition et modernité, quotidien et festif... À chacun, ensuite, de laisser parler son imagination !



Format : 16 x 24 cm – Prix : 14 €
96 p. en couleur, reliure spirale
ISBN 978-2-8109-0043-5

Danièle MISCHLICH-BRUNNER, médecin, spécialiste en santé publique, est chargée de mission au Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire.

Caroline RIO, diététicienne-nutritionniste, membre du Club experts nutrition et alimentation (CENA), exerce en libéral.

Frédérique LAUWERIER, pharmacienne, titulaire d'un diplôme universitaire de nutrition, a créé à Paris le Diet Café où elle animait des ateliers cuisine.



Index des recettes

Chou vert frisé

Chou braisé • Chou vert farci au saumon • Chou façon lasagnes
• Potée aux choux • Mon chou farci



Chou blanc

Choucroute royale • Tout aussi royale: la choucroute aux poissons • Tarte à la choucroute • Émincé de chou, pommes, cumin • Salade de chou blanc • Achards de légumes • Salade coleslaw à ma façon



Chou rouge

Râbles de lapin farcis aux champignons et timbale de chou rouge • Pintade au chou braisé • Salade de chou rouge • Chou rouge à l'alsacienne aux pommes et aux marrons • Chou rouge confit aux figues



Choux de Bruxelles

Choux de Bruxelles farcis de mousse de lieu jaune • Méli-mélo de choux de Bruxelles, de poivrons et de fèves • Brochettes apéritives aux choux de Bruxelles, lard fumé • Flan aux choux romanesco et choux de Bruxelles



Chou-fleur

Chou-fleur façon taboulé • Gratin de chou-fleur • Gratin spécial bout'chou • Crèmeux de chou-fleur, huîtres tièdes et beaufort • Crèmeux de chou-fleur, gelée de bulots • Rémoulade de chou-fleur • Chou-fleur cru en sommités • Terrine de chou-fleur et brocolis avec son coulis de tomates



Brocolis

Brocolis à la sauce d'herbes • Soupe de brocolis aux champignons • Curry de brocolis • Terrine de chou-fleur et brocolis avec son coulis de tomates



Chou romanesco

Mousse de chou romanesco • Choux romanesco, sauce aux agrumes • Chou romanesco et autres choux • Chou romanesco : plaisir nature • Flan aux choux romanesco et choux de Bruxelles



Chou chinois

Chou chinois façon rouleaux de printemps • Dés de poulet sautés au chou chinois et quelques légumes • Chou chinois au gingembre • Chou chinois en salade



Et aussi...

Des recettes vite fait, bien fait, des inédits de grands chefs cuisiniers, des quizz et des rubriques sur les secrets et vertus des choux, des astuces...

» POUR EN SAVOIR PLUS
Consultez le sommaire complet et des extraits de cet ouvrage sur www.presses.ehesp.fr