Chou braisé à la crème et aux algues

Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Rendement: 4 à 6 portions d'accompagnement

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1 ½ tasse (375 ml) d'oignon émincé
1 c. à soupe (15 ml) d'algues séchées en flocons (voir note)
2 gousses d'ail émincées
6 tasses (1,5 litre) de chou vert émincé finement
¾ tasse (180 ml) de crème 35%
Sel au goût
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre

Préparation

1. Dans une grande poêle, fondre le beurre à feu moyen-vif. Lorsqu'il commence à mousser, ajouter l'oignon et cuire environ 5 minutes en brassant régulièrement.
2. Ajouter les flocons d'algue et mélanger.

3. Ajouter le chou et l'ail, puis cuire à feu moyen environ 10-15 minutes en brassant régulièrement. Il devrait être ramolli et caramélisé.
4. Ajouter la crème, baisser le feu au minimum et gratter tout ce qui aurait pu s'attacher au fond de la poêle. Couvrir et cuire environ 10 minutes de plus.
5. Ajouter le vinaigre de cidre, bien mélanger.
6. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Une petite note et une variante:

- Note: si les algues fraîches sont un véritable légume marin d'ici, les algues séchées en flocons s'utilisent comme des herbes séchées. De la même manière que les parfums varient selon les fines herbes choisies, ils varieront aussi en fonction du choix d'algues en flocons. La bonne nouvelle: il n'y a pas d'erreur! Cette recette a été développée tantôt avec des flocons de nori, tantôt avec un mélange de wakame, kombu et dulse: c'est toujours délicieux! Si les algues sont nouvelles pour vous, il est possible d'y aller doucement en commençant avec 2 c. à thé (10 ml) avant d'augmenter au goût.
- Variante: si vous avez congelé du gingembre local, il est possible d'en utiliser 1 c. à soupe (15 ml) râpé en remplacement des algues. On pourrait aussi choisir de l'ajouter à l'étape 2 tout en conservant les algues.