

Chou farci Zéro Résidu de Pesticides en lasagnes

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : chou vert, échalote, ail, tomate, oignon, carotte, courgette



© Antoine Brun Hairion – Collectif Nouveaux Champs

C'est original de remplacer les plaques de lasagne par du chou. C'est léger, très léger même, et les saveurs sont là.

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou vert, 8 tomates de calibre moyen, 1 oignon, 1 courgette, 1 carotte et 2 gousses d'ail Zéro Résidu de Pesticides
- 600 g de farce fine (achetée chez le boucher)
- Huile d'olive vierge extra
- Thym et laurier
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 190 °C (thermostat 6).



Ôtez le trognon du chou et enlevez les feuilles, une par une. Lavez-les puis faites-les blanchir dans une eau bouillante salée 10 minutes. Les égoutter.

Pendant la cuisson du chou, préparez une farce et une sauce tomate. Dans une casserole contenant de l'huile d'olive, émincez finement ½ oignon et une gousse d'ail. Ajoutez la farce fine, la carotte et la courgette préalablement coupées en petits dés et 2 tomates coupées en 8. Salez, poivrez, ajoutez thym et laurier. Laissez mijoter quelques instants. Dans une autre casserole, faites revenir également une gousse d'ail et l'autre moitié d'oignon émincés dans de l'huile d'olive. Ajoutez les 6 autres tomates coupées en 8 avec thym et laurier et un peu d'eau. Laissez fondre et réduire.

Quand le chou est égoutté et refroidi, mettez une couche de feuilles de chou dans un plat à gratin, une couche de farce, recouvrir de sauce tomate. Renouvelez l'opération. Terminez par une couche de chou.

Enfournez à four chaud 40 minutes.



Un bel accord avec un vin Zéro Résidu de Pesticides

*Un merlot gourmand, qui livre ses arômes
de fraise, cassis et framboise
Tutiac, AOC Bordeaux, rouge 2020*



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments garantis "Zéro Résidu de Pesticides". 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d'infos sur www.nouveaux-champs.fr