

# QUE FAIRE AVEC...

## ... un chou rouge ?



### Chou rouge au vin rouge et aux pommes

- ✿ Laver le chou et le détailler en fines lamelles. Peler 4 pommes (type reinette) et les couper en cubes.
- ✿ Mettre dans une casserole 550 g d'oignons [rouges] coupés en fines rondelles et les faire revenir doucement avec 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est « fondu », ajouter quelques graines de genièvre et de coriandre, ainsi que les pommes. Faire revenir quelques instants, puis ajouter le chou, 75 cl de vin rouge et 25 cl d'eau. Saler et poivrer.
- ✿ Faire cuire à l'étouffée pendant 1h30. Surveiller la cuisson, et ajouter de l'eau si besoin.

*Pour un plat végétarien complet, servir ce chou avec une purée de lentilles corail cuites avec un trait de vin rouge, et de la polenta revenue au beurre. Bon appétit !*

\* \* \*

### Chou rouge aux pommes

- ✿ Découper le **chou** en 2, ôter le cœur, et couper en lamelles
- ✿ Faire blanchir 10 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée (digestion), puis égoutter et rincer à l'eau froide.
- ✿ Remettre à cuire dans l'eau salée 1h à couvert, puis égoutter à nouveau le chou et le remettre en casserole avec un verre de **vinaigre de cidre**.
- ✿ Eplucher et couper les  **pommes** en gros morceaux. Les ajouter au chou, avec **cannelle** et **poivre**, puis terminer la cuisson pendant 15 mn.

*Le chou rouge est également très bon en crudité, dans un mélange sucré-salé par exemple.*

\* \* \*