

CHOU ROUGE AUX EPICES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte

Ingrédients :

1 chou rouge
1 gros oignon
1 cuillère à café de coriandre moulu
1/2 cuillère à café de cannelle moulue
1/4 cuillère à café de muscade râpée
1 cuillère à café de cassonade
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
Sel et poivre
Huile d'olive
1 cuillère à café de gelée de groseilles ou autre

Préparation :

- 1 - Laver, éplucher et émincer l'oignon et le chou rouge en fines tranches.
- 2 - Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajouter l'oignon et le chou et faire rissoler 2 minutes puis ajouter les épices et faire rissoler pendant 1 minutes.
- 3 - Ajouter le sucre et le vinaigre, ainsi que le sel et le poivre, couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes, en remuant fréquemment, ajouter un peu d'eau si besoin.
- 4 - Ajouter la gelée de groseilles, mélanger bien et laisser cuire encore 5 minutes.
- 5 - Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 - Servir chaud ou froid en accompagnement d'une viande.