

LE CHOU ROUGE

Bourré d'anti-oxydants, le chou rouge se consomme aussi bien cuit que cru (en lanières dans une salade de crudité par exemple).

Il est riche en vitamine C (100gr de chou rouge cru apportent 30 % des AJR en vitamine C, parfait pour affronter l'hiver !) et en vitamine B9 (folates). Côté oligo-éléments, il vous apportera du potassium, du manganèse du calcium.

CHOU ROUGE AIGRE-DOUX A L'ETOUFFEE

(pour 4 personnes, ½ chou suffit)

-Faire revenir **un gros oignon** dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Pendant ce temps, couper le chou en morceaux.

Le chou doit pratiquement remplir la casserole pour faire une étuve. Ajouter 3 bonnes cuillères à soupe de **vinaigre de cidre**.

Couvrez et laissez cuire à feu doux 20 bonnes minutes. Au bout de ce temps, ajouter une **pomme coupée en dés** et une poignée de **raisins secs**.

Laissez cuire encore 10 minutes et c'est prêt !

Pour un repas complet, vous pouvez y ajouter des lardons (ou mieux des **dés de jambon fumé** de Pascal) ou des dés de tofu fumé.

CAKE CHOU ROUGE CHATAIGNE

-Cuire le **chou (environ 200gr)** comme dans la recette précédente (à l'étouffée) pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7)

-Dans un saladier, mélanger **180gr de farine** (blé ou riz complet), 2 cuillères à café rases de **poudre à lever** et du sel. Incorporer **2 œufs**, 3 cuillère à soupe d'**huile d'olive** (ou de beurre fondu pour les lichous) et 150mL de lait (de vache, de chèvre, de riz...). Ajouter le chou rouge cuit, **1 petite pomme acidulée** coupée en dés, **30gr de flocons de chataignes** (très pratiques pour épaissir une soupe par exemple) et **100gr de fromage de chèvre en bûche**.

-Verser dans un moule à cake et cuire 50 minutes environ.