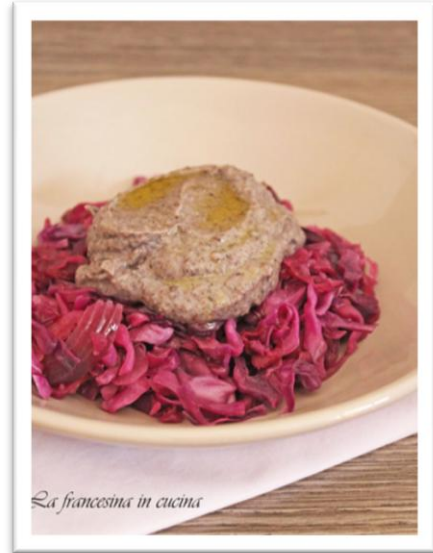




Chou rouge sucré-salé et crème d'haricots noirs

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou rouge
- 2 pommes golden
- 1 oignon rouge
- 150 gr d'haricots noirs secs
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel



Recette :

La veille mettre les haricots noir à tremper.

Le lendemain bien rincer les haricots puis faites-les cuire pendant 1H-1H15 dans un grand volume d'eau salé.

Pendant ce temps coupez le chou en 4 puis retirez la partie dur à l'intérieur et émincez-le. Une fois émincez, lavez et séchez le chou rouge. Lavez, épluchez et coupez en quatre les pommes puis râpez-les. Pelez et émincez l'oignon rouge.

Versez un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez-y le chou rouge, les pomme, l'oignon, le vinaigre de cidre et une pincée de sel et faites revenir pendant 2-3 minutes à feu fort puis couvrez et baissez le feu, et faites cuire 30 à 40 minutes en mélangeant de temps en temps.

Quand les haricots sont cuits égouttez-les puis les mixer avec l'ail, une cuillère à soupe d'huile d'olive et un peu d'eau. Si la crème est trop épaisse rajouter un petit d'eau.

Quand le chou est cuit servir dans des assiettes creuses avec de la crème d'haricots noirs à l'ail et un filet d'huile d'olive extra vierge.

Bon appétit !