

BLANC CHOU ROUGE RIEN NE BOUGE


© Image par congerdesign de Pixabay
© Image de beartotos sur Freepik



Poêlée de chou rouge

 5 personnes

 4 € environ

 préparation 20 min.
cuisson 1 heure

Ingrédients bio

- 1 chou rouge
- 2 cuil. à soupe de graisse de canard ou d'huile d'olive
- 2 oignons moyens
- 2 cuil. de sucre blond
- 1/2 verre de vin rouge ordinaire
- 1 filet de vinaigre
- 2 pommes
- 20 châtaignes épluchées
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Diététique

Dans l'antiquité, les grecs servaient aux jeunes mariés de la soupe de chou rouge pour favoriser leur fertilité.

Riche en vitamine et minéraux, le chou rouge permet de lutter contre la fatigue et renforce le système immunitaire.

La minute BIO

En agriculture conventionnelle un chou est traité au fongicide avant même sa naissance : la graine utilisée est en effet recouverte de produit chimique. Dans les fermes en agriculture biologique, toutes les semences utilisées sont naturelles, indemnes de ces pesticides de synthèse dont le devenir dans l'environnement reste une grande menace environnementale et sanitaire. Les semences bio sont parfois "traitées" à l'eau chaude, ce qui détruit sans polluer les germes pathogènes.



Préparation

Dans un faitout, faire fondre le chou rouge émincé et les oignons coupés en fines lamelles dans la graisse de canard. Dans une poêle faire revenir les châtaignes dans le beurre et réserver.

Mélangez le chou rouge de temps à autre, une fois fondu, ajouter le sel, le poivre, le sucre, le vin rouge et le filet de vinaigre.

Couvrir et laisser mijoter 3/4 d'heure. Ajouter les pommes pelées et coupées en dés, ainsi que les châtaignes sautées dans le beurre.

Laissez cuire 3/4 d'heure à 1 heure de plus. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Déguster !

On peut aussi rajouter des lardons ou le servir avec du porc.

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique

