

Chou rouge aux pommes (Accompagnements)



Préparation

Peler la pomme et la couper en cubes. Peler et émincer l'oignon. Couper le chou en lamelles. Faire fondre le beurre dans une casserole en terre cuite, puis ajouter l'oignon jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ensuite, ajouter les dés de pomme et le clou de girofle. Remuer et laisser mijoter jusqu'à ce que la pomme commence à ramollir. Après quelques minutes, ajouter le chou et le sucre. Laisser le sucre se dissoudre. Remuer, ajouter le sel, le poivre et le vinaigre. Couvrir, réduire la flamme et laisser mijoter pendant 45 minutes. Si nécessaire, ajouter une louche d'eau. Le plat sera prêt quand le chou sera mou, presque fondant. Servir chaud.

Conseils

Lorsque vous achetez un chou, assurez-vous qu'il soit bien compact et que ses feuilles soient fraîches, fermes et lumineuses. Conservez-le pendant quelques jours dans un sac en plastique dans la partie la moins froide du réfrigérateur.

Anecdotes

Les choux ont des propriétés réparatrices, ils sont anti-inflammatoires, antiseptiques et antinévralgiques. Manger fréquemment du chou aide à améliorer sa résistance aux maladies. La seule contre-indication est pour ceux qui souffrent de troubles de la thyroïde. Par ailleurs, le chou peut être utile pour ceux qui souffrent d'acné: prenez une feuille de chou, retirez la nervure principale et écrasez la feuille avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce que du jus apparaisse à la surface, puis appliquer celui-ci sur votre visage.

Information

Préparation 60 minutes

Temps total 45 minutes

Pour X Pour 4 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Chou 500 grammes (rouge)

Pommes (Une pomme)

Oignons rouges de tropea (Un oignon rouge)

Sucre roux (Une cuillère à soupe de sucre roux)

Vinaigre de pomme (Trois cuillères à soupe de vinaigre de pomme)

Clous de girofle (1 gousse)

Sel

Poivre

Beurre (Une noix de beurre)

Feuilles de laurier (Une feuille de laurier)