

La recette du jour

Semaine du goût 2021

Chou rouge aux pommes

Les différentes variétés de choux

Le chou est un des légumes phare de l'hiver. Saviez-vous qu'il en existe plus d'une dizaine de variétés différentes ?

A vous de jouer ! Reliez chaque variété de chou à l'image qui lui correspond



Brocolis

Chou blanc

Chou de Bruxelles

Chou chinois

Chou-fleur

Chou frisé (ou chou kale)

Chou romanesco

Chou rouge





RECETTE : POELEE DE CHOU ROUGE AUX POMMES ET AUX LARDONS

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 800g de chou rouge
- 300g de pommes
- 60g de lardons
- 120g d'oignons
- 30g de sucre semoule
- 6ml d'huile d'olive
- 30ml de vinaigre de vin
- Thym, sel, poivre
- +/- noix, amandes, noisettes, pépites de chocolat...

Préparation :

Epluchez et taillez les pommes en lamelles ou en dés selon la convenance.

Râpez le chou.

Faites revenir les lardons, saupoudrez de thym et réservez.

Faites revenir les oignons puis ajoutez le sucre pour les faire caraméliser.

Ajoutez les pommes et faites-les dorer.

Ajoutez un filet de vinaigre, puis le chou et les lardons.

Salez et poivrez.

Recouvrez d'eau et laissez cuire 45min.

