

Chou rouge aux pommes

Le tout en BIO

*Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière
Coach en nutrition*

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

*1 beau chou rouge
2 pommes
2 oignons
2 poignées de raisins secs
vinaigre de cidre
Cumin*

RECETTE:

Faire revenir les oignons hachés dans un peu d'huile.

Ajouter le cumin, le chou rouge en lanières, les pommes épluchées coupées en lamelles.

Verser le vinaigre, un peu d'eau. Lorsque le chou commence à cuire, ajouter les raisins, saler, poivrer.

Laisser compoter environ 30 minutes, à feu doux.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO