

# Chou rouge aux pommes

Recette traditionnelle Polonaise

## Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes
- cuisson d'environ 2 heures



## Ingrédients :

- 1 chou rouge
- 4 pommes
- 2 oignons paille
- 1 noisette de beurre
- 2 cuillères à café de sucre blanc
- 1 verre de vin rouge (quantité à adapter selon les goûts)
- Sel et Poivre du moulin

## Préparation :

- 1) Commencer par préparer le chou :
  - Oter ses feuilles extérieures et les jeter.
  - Ciseler les feuilles rouges.
  - Les faire blanchir dans un grand volume d'eau salée pendant un quart d'heure.
  - Egoutter le chou et réserver.
- 2) Emincer les oignons. Les faire revenir à couvert dans une noisette de beurre avec le sucre pour qu'ils caramélisent.
- 3) Pendant ce temps, éplucher et épépiner les pommes, puis les couper en morceaux, ni trop petits car ils vont fondre en cuisson, ni trop gros pour qu'ils ne restent pas trop fermes.
- 4) Quand les oignons caramélisent, ajouter les pommes en cuisson, toujours à couvert.
- 5) Quand les pommes commencent à devenir tendres, ajouter le chou et le vin rouge.
- 6) Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1h30 en remuant de temps en temps pour ne pas que le chou brûle en fond de fait-tout.
- 7) Quand le chou est tendre, bien coloré et que les parfums sont bien imprégnés, stopper la cuisson.
- 8) Saler et poivrer à convenance.
- 9) Servir bien chaud.

## Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Une recette traditionnelle polonaise à déguster avec des Kulski na parze (boules de pain cuites à la vapeur) et de roladès (petites paupiettes de bœuf aux cornichons polonais entourées de lard).

→ Le fait de blanchir le chou à l'eau claire le rend plus digeste. Garder cette eau violette pour y faire cuire des pâtes par exemple... cela leur donnera une jolie et originale couleur !

→ Pour un chou coloré et avec du goût, mettre plus de vin rouge. Pour une recette où la pomme exprime tous ses arômes avec un chou moins coloré, mettre moins de vin rouge.

Juste un œuf