

Les bases



CHUTNEY DE CHOU ROUGE À LA POMME

INGRÉDIENTS

- 1/2 chou rouge
- 10 cl de vinaigre de xérès
- 80 gr de cassonade
- 1 c à s de miel
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c à c de moutarde
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 pomme acidulée (type golden ou boskoop)
- sel, poivre.

PRÉPARATION

Laver le 1/2 chou, l'émincer en retirant les grosses côtes.

Dans une cocotte, sur feu doux, rajouter le chou émincé, arroser de vinaigre, poudrer avec la cassonade. Ajouter le miel, le gingembre rapé, la moutarde, la noix de muscade, le sel et le poivre. Faire cuire à feu doux 40 minutes en remuant régulièrement.

A mi-cuisson, rajouter la pomme coupée en dés.

A la fin de la cuisson, le chou doit être confit mais encore un peu ferme.

A servir avec: un curry, une terrine, un foie gras...

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 40MN

TEMPS TOTAL : 55MN