



Chou rouge

Le chou rouge appartient à la vaste famille des brassicacées, qui comprend quelques centaines de genres botaniques et quelques milliers d'espèces (dont navet, radis, roquettes...etc).

Légume d'hiver par excellence en raison de sa grande capacité d'adaptation au froid, le chou est une bonne source de vitamine C et d'acide folique. En salade, braisé ou farci, le chou est économique, simple et facile à apprêter, mais il peut aussi s'intégrer à des plats raffinés.

Chou rouge au lard et au vin rouge

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 20

Difficulté: Facile

Coût: Bon marché

Ingrédients (4 à 6 personnes)

1 chou rouge

30 g de beurre

1 oignon

100 g de lard maigre

100 g de jambon cuit

20 cl de vin rouge

2 feuilles de laurier

1 verre de bouillon

sel, poivre du moulin

Préparation

- Nettoyer le chou, puis le couper en 2 et l'émincer en julienne, en fines fines tranches.
- Peler et hacher l'oignon puis le mettre à fondre dans une casserole avec le beurre. Détailler le lard en lardons et le jambon en petits dés, puis les ajouter aux oignons.
- Laisser cuire à feu doux sans cesser de remuer afin d'éviter que la préparation ne colore.
- Ajouter ensuite le chou en julienne et arroser de vin rouge avec le bouillon pour mouiller la préparation.
- Saler, poivrer, jeter les feuilles de laurier dans la casserole, puis laisser étuver à couvert pendant 1 h.

Vous pouvez également rajouter une ou deux pommes de terre en cours de cuisson!

Salade de chou rouge aux lardons, emmental et noix

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Difficulté: Facile

Ingrédients (4 personnes)

1/2 chou rouge

1 barquette d'allumette de lardons fumés

100 g d'emmental ou gruyère, comté...

1 poignée de cerneaux de noix

Pour la vinaigrette

1 càc de moutarde

2càs de vinaigre

4 càs d'huile au choix

Préparation

- Faire revenir les lardons à la poêle.
- Pendant ce temps-là, couper le chou rouge en fines lamelles, ou le râper à la râpe à gros trous. Couper le fromage en petits cubes.
- Préparer la vinaigrette et mélanger le tout en ajoutant les cerneaux de noix.

Soupe au chou rouge

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Difficulté: Facile

Ingrédients (6 personnes)

1/2 petit chou rouge

200 g de poitrine de lard fumé

40 g de beurre

1 pomme de terre

1 cube de bouillon

1 pincée de noix de muscade râpée (ou plus)

2 cuillères à soupe de vinaigre

1 cuillère à soupe de cassonade

sel, poivre



Préparation

- Nettoyer le chou, lui ôter le trognon et les grosses côtes, puis le détailler en fines lanières.
- Dans une marmite, faire rissoler les lardons dans le beurre. Ajouter ensuite le chou en remuant, puis couvrir et laisser étuver 8 min à feu très doux.
- Délayer le cube de bouillon dans les 1,5 litre d'eau chaude, le verser dans la marmite. Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée à votre goût.
- Ajouter enfin le vinaigre et le sucre, puis laisser cuire à couvert encore quelques minutes en surveillant.
- Mixer le tout puis servir avec une pointe de crème fraîche.