



Chou rouge braisé aux châtaignes et aux pommes



Ingrédients

- 1 chou rouge d'environ 600g
- 2 pommes avec la peau coupées en cubes et citronnée
- 1 jus de citron
- 6 clous de girofle
- 400g de châtaignes cuites en bocal
- 2 C à S de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation 15 mn - cuisson 20 mn

- Laver et couper le chou en 4 puis en fines lanières en éliminant les grosses côtes.
- Couper l'oignon en 4 et le piquer avec les clous de girofle.
- Dans un « faitout spécial à fond épais » mettre le chou, l'oignon et 5 C à S d'eau. Saler, poivrer et couvrir.
- Laisser cuire 15 minutes.
- Ajouter la pomme puis les châtaignes. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- Au moment de servir, ajouter le vinaigre balsamique en remuant délicatement.

EN SAVOIR PLUS

Le chou rouge **régularise les fonctions intestinales.**

Il présente des **vertus antioxydantes et détoxifiantes** qui protègent l'organisme contre le **vieillessement cellulaire.**

C'est un légume **riche en calcium.**