

Choux rouge aux pommes

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 381.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.903

Les ingrédients

- 1.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Pomme
- 1.0 cc Sel
- 300.0 gr Pommes de terre
- 4.0 u Saucisse de Toulouse
- 2.0 u Oignon
- 1500.0 gr Choux rouge

Etape 1: Préparation légumes

Découper le chou en grosses lamelles et le laver puis l'égouter.

Eplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes.

Découper grossièrement les oignons.

Eplucher les pommes et les découper en quartiers.

Etape 2:Cuisson

Dans une grosse cocotte, faire dorer les oignons dans l'huile puis ajouter le chou. Saler pour faire suer le chou. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes puis rajouter les saucisses et les pommes de terre, ralentir la cuisson et laisser cuire encore 10 minutes.

Ajouter les quartiers de pomme puis laisser cuire encore 20 minutes.

Présentation:

Je déguste ce plat en rajoutant un peu de beurre dans mon assiette et un peu de vinaigre pour faire ressortir le côté sucré du plat.