



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Chou rouge à la flamande .



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 1 pincée de cumin
- 1/2 chou rouge
- 2 c.à.s d'huile
- 2 pommes fuji
- 4 c.à.s de cassonade
- 6 c.à.s de bière blonde
- 6 c.à.s de vinaigre
- Sel, poivre

- *Peler, émincer et faire revenir l'oignon dans une poêle huilée*
- *Couper le chou, enlever les premières feuilles, couper en fine julienne et faire revenir avec l'oignon*
- *Laisser cuire à feu moyen, ajouter le vinaigre, l'eau, la bière et assaisonner de cumin*
- *Baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure en remuant de temps en temps*
- *Ajouter la pomme coupée en lamelle et la cassonade, remuer et laisser cuire à couvert encore 1 heure*

Conseil :

- *Une préparation longue mais qui permet d'attendrir le chou et de l'imprégner de la cassonade, de la bière*

