

# Chou rouge aux pommes, miel et épices

Bonjour à toutes et tous

Cette année, je dois vous avouer que mes tests de recettes de fêtes ont été portion congrue. Me retrouvant souvent seule, dans les inquiétudes de l'achat de la maison, je ne m'imaginai pas essayer une recette de dinde farcie.. Par contre, j'admets ne pas avoir eu d'état d'âmes à tenter des idées avec des légumes. Se régaler pendant la semaine avec un potentiel accompagnement de fêtes avait de quoi séduire ☐

La recette dont je garde le plus vif souvenir (et qui a déjà été refaite 3 fois) est un détournement du chou rouge aux pommes, un classique alsacien. Pour une version festive, j'ai mis le paquet : Des pommes fruitées, des épices de Noël, du miel.. J'ai ensuite goûté à reculons (si si !).. puis... « *omg la claque gustative* » !. C'est savoureux, fondant, sucré – salé, tout juste épicé pour titiller très légèrement les papilles. Depuis, j'en ai refait 3 fois et c'est devenu « plat doudou ».

Je ne sais pas si je le servirais lors des fêtes (mon jury avisé de gourmands n'a pas validé l'idée ), mais cela ne m'empêche pas de vous suggérer l'idée. Pour les fêtes ou plus, vous verrez c'est un régal ! ☐





- CHOU ROUGE AUX POMMES -  
MIEL ET ÉPICES

Chou rouge aux pommes, miel et épices

---

# Recette : Chou rouge aux pommes, miel et épices

Saison de la recette : Novembre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 petit chou rouge
- 3 à 4 pommes fruitées (gala, chantecler)
- 2 bâton de cannelle
- 2 étoile de badiane
- 2 clous de girofle
- 2 cuillère soupe de miel d'acacia
- 1 belle pincée de noix de muscade
- huile d'olive
- Sel et poivre

## Réalisation

- Coupez le chou en quart et retirez le cœur dur. Émincez le finement. Lavez le chou soigneusement.

- Coupez les pommes en quarts, retirez le trognon puis détaillez les en petits morceaux
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse puis faites y revenir sur feu 4-5 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les pommes et continuez de faire revenir 2 minutes
- Ajoutez un verre d'eau, le miel et les épices. Mélangez bien pour homogénéiser
- Couvrez puis laissez mijoter environ 45 minutes, le temps que le chou et les pommes soient bien fondants. N'hésitez pas à remuer 2-3 fois pour faire diffuser les saveurs des épices
- Découvrez sur la fin afin de faire évaporer le jus restant.

Servez chaud (en ayant retiré les épices du plat). Laissez vos convives saler à convenance.

---

#### **Astuces :**

- Cet accompagnement peut aisément se préparer au dernier moment puis se réchauffer à feu doux.
  - Conservation : 48H au frais
-