

# Nos Racines

## Chou rouge braisé aux amandes, boulettes de viande au pain d'épice

### Ingrédients (4 personnes):

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 chou rouge</li><li>• 5 CS d'huile</li><li>• 1 gros oignon</li><li>• 1 petit bouquet de coriandre (ou persil)</li><li>• 2 tranches de pain d'épice (rassis ou grillées)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 500gr de viande de bœuf haché (ou veau ou agneau)</li><li>• 1 œuf</li><li>• 30 gr d'amandes mondées non salées (amandes brunes)</li><li>• sel et poivre du moulin.</li></ul> |
|--|--|

### Le chou braisé:

Emincez le chou rouge en fines lanières. Chauffez 3 CS à soupe d'huile dans une cocotte (ou un faitout avec couvercle) et faites-y revenir le chou 3 min. couvrez la cocotte. Faire revenir sur feux doux pendant 40 minutes en remuant de temps en temps (assez souvent sinon ça accroche facilement au fond).

### Les boulettes de viande aux pains d'épices:

Faites revenir l'oignon haché 5 min dans une cuillère à soupe d'huile chaude. Hachez les feuilles de coriandre. Râpez finement le pain d'épices.

Mélangez le bœuf, l'oignon, le pain d'épices, la coriandre et l'œuf. Salez et poivrez. Façonner des boulettes. Faites chauffer le restant d'huile soit 1 CS dans une poêle. Mettez-y les boulettes à cuire pendant 8 minutes environ en les faisant rouler sur elles -mêmes.

Hachez les amandes. Mélangez-les au chou braisé.

Disposez dans une assiette creuse et accompagnez des boulettes.

Servir Chaud.



## Risotto violet

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 250g de riz à risotto</li><li>• 40 cl de vin rouge</li><li>• 1 à 1,5 l de bouillon de volaille</li><li>• 400g de chou rouge</li><li>• 1 oignon rouge</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 branches de thym</li><li>• 100g de gorgonzola</li><li>• 30g de parmesan</li><li>• 30g de beurre</li><li>• 2 c à s d'huile d'olive</li></ul> |
|--|---|

Préparer le bouillon et le maintenir au chaud tout le long de la préparation. Nettoyer le chou rouge et le découper en fines lamelles. Faire chauffer à feu doux l'huile d'olive et l'oignon rouge haché. Lorsque l'oignon commence à cuire, ajouter le chou rouge et les branches de thym. Laisser cuire une vingtaine de minute à feu moyen en mélangeant régulièrement et en ajoutant l'équivalent d'une louche de bouillon. Lorsque le chou est devenu tendre, retirer les branches de romarin et ajouter le riz. Le laisser devenir translucide en le mélangeant régulièrement. Mouiller ensuite le riz et le chou avec le vin rouge en veillant à bien le répartir (pour obtenir dès le départ une coloration uniforme). Laisser le vin s'évaporer puis ajouter une louche de bouillon et mélanger jusqu'à absorption du liquide. Procéder ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit (il doit être crémeux mais encore un peu ferme). Retirer le risotto du feu et mélanger le gorgonzola coupé en dés, le parmesan râpé puis le beurre au risotto. Bien mélanger puis servir.



## Salade de chou rouge, avocat, orange et chèvre

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 de chou rouge.</li><li>• 2 avocats.</li><li>• Un filet de jus de citron jaune</li><li>• 2 oranges</li><li>• 1 morceau de fromage de chèvre de votre choix</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/4 de bouquet de persil plat</li><li>• 4 càs de vinaigre balsamique blanc</li><li>• 8 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>• 1 cuillère à soupe de graines de pavot</li><li>• Sel, poivre</li></ul> |
|---|---|

Émincez le chou rouge finement. Coupez les avocats en fines tranches et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent. Pelez les oranges à vif, détachez les segments. Ciselez le persil. Mélangez les ingrédients. Ajoutez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, mélangez, salez, poivrez. Coupez le fromage de chèvre en tranches et déposez-le sur la salade.

## Velouté de chou rouge et pommes

- 1/2 chou rouge 450g environ
- 2 pommes
- 2 pommes de terre ( 180g environ)
- 30 cl de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de sucre



1. Émincez le chou rouge en lanières.
2. Pelez la pomme et coupez-la en quartiers épépinés.
3. Pelez les pommes de terre et coupez les en très fines tranches.
4. Faites bouillir un grand volume d'eau salée, ajoutez lui le vinaigre. Faites cuire les pommes et le chou rouge dedans durant 10 min environ.
5. Séparément, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée durant 15 min environ, elles doivent être tendres.
6. Mixez ensemble pomme de terre, chou rouge et pomme. Ajoutez progressivement du bouillon jusqu'à la texture souhaitée. Ajoutez le sucre à votre goût, il permet de compenser l'acidité du vinaigre durant la cuisson du chou.

Source: [www.odelices.com/recette/veloute-de-chou-rouge-et-pommes-r947/#TG3HEPVM9uss0Jig.99](http://www.odelices.com/recette/veloute-de-chou-rouge-et-pommes-r947/#TG3HEPVM9uss0Jig.99)

# Nos Racines

