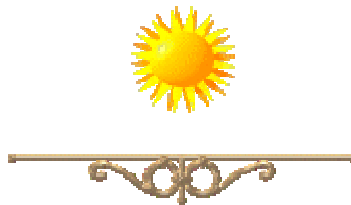


Fiche recette 122

Chou rouge aux Raisins Sultanines T a22.

*(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson 2.30 heures
(Les Sultanines sont des raisins blancs sans pépins séchés au soleil)*



Ingrédients pour 4 personnes.

1 petit chou rouge, 3 échalotes, 3 carottes, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 sachet de raisins secs blonds sultanine, 2 cuillers à soupe de gelée de groseilles ou de cassis, 1 morceau de sucre, du sel, du poivre et du 4 épices.

Réalisation.

Ôter les feuilles extérieures du chou et le couper en quatre, puis supprimer la partie dure centrale. Le tronçonner en lanières, le laver dans un égouttoir puis le blanchir dix minutes dans l'eau bouillante salée. Éplucher et couper les carottes en quatre, en longueur, et les tailler en petits dés. Émincer finement les échalotes et les chauffer dans une cocotte avec 3 cuillers à soupe d'huile d'olive. Ajouter les carottes, le chou rouge égoutté et les raisins secs. Saler, poivrer et saupoudrer généreusement avec les 4 épices. Ajouter un morceau de sucre et la gelée de groseilles et porter à ébullition. Laisser cuire ensuite à feu très doux pendant 2 heures 30 au moins. Le plat sera encore meilleur cuit la veille et réchauffé avant de servir.