



Le chou rouge

Riche en vitamine C, il est également source de vitamine B9 (acide folique) !

Le chou rouge s'accommode aisément aux fruits pour des repas "sucré-salé" comme par exemple : l'orange, la pomme, la châtaigne, le cassis, la grenade, la clémentine, la poire ou encore les prunes !

Salade de chou rouge à l'orange et aux graines

Ingrédients

- ¼ de chou rouge
 - 2 oranges
 - 40 g de graines de courge, noix, tournesol ou autre
 - 1 càc de vinaigre de cidre
 - 2 càs d'huile d'olive
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
1. Rincez puis sécher le quart de chou et l'émincer finement.
 2. Pelez les oranges et les émincer en fines tranche que l'on retaille ensuite en 4. Réservez.
 3. Faites griller légèrement les graines de courge dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Réservez.
 4. Dans le fond du saladier, mélangez le sel et le vinaigre puis ajoutez l'huile.
 5. Versez le chou râpé dans le saladier et bien mélanger. Ajoutez les petits morceaux d'orange et les graines avant de servir.

Velouté de chou rouge et sa crème au Roquefort

Les ingrédients

Pour le velouté :
½ chou rouge (si gros calibre)
3 petites pommes de terre
Sel et poivre

La crème :

2 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
25 gr de Roquefort
Quelques noix
Poivre

Les étapes

1. Détaillez le chou en lanières. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en dés.
 2. Mettez ces derniers dans une casserole, Couvrez d'eau, salez et poivrez et laissez cuire à feu moyen pendant 25 mn.
 3. Passez tout au mixer et réservez.
 4. Mettez tous les ingrédients pour la crème dans un mini hachoir et mixez.
- Au moment de servir, déposez le velouté dans une assiette et mettez un peu de crème par dessus avec une cuillère. Le contraste de couleur est intéressant!

Recette tirée de : lesfoodies.com