

# CHOU ROUGE AUX AROMATES ET PATATES DOUCES

Des herbes aromatiques et du citron pour rafraîchir et adoucir le goût naturel du chou cuit. Une association intéressante avec les patates douces ajoutées au plat, cuites vapeur mais encore meilleures rissolées si l'on ne rechigne pas à les cuire dans la matière grasse

1/2 chou rouge  
2 oignons rouges  
3 càs huile d'olive  
2 citrons  
5 càs persil hâché  
2 càc badiane

1 càs anis vert  
1 càs miel  
Sel - poivre  
2 càs herbes aromatiques



🕒 20 minutes  
🔥 30 minutes  
🍴 4 portions



**1.** Laver et couper un chou en deux. Réserver l'autre moitié pour une autre recette



**2.** Faire une décoction ou une infusion concentrée de badiane et anis vert jusqu'à une belle coloration de l'eau (au bout de 5-10 minutes)



**3.** Trancher en tronçons dans la longueur et passer au robot ou à la mandoline pour en faire de fines lamelles (c'est plus rapide au robot mais possible au couteau)



**4.** Avec 1/2 chou on obtient un beau volume



**5.** Peler les oignons. Les trancher de la même manière que le chou



**6.** Faire caraméliser les oignons dans l'huile d'olive à feu moyen à vif pendant 2 ou 3 minutes environ



**7.** Puis ajouter le chou, bien mélanger



**8.** Filtrer l'infusion



**9.** Ajouter l'infusion de badiane et anis vert au chou



**10.** Ajouter le jus de 2 citrons dont le zeste a été prélevé sur l'un



**11.** Ajouter les zestes au chou et bien mélanger dans le jus



**12.** Ajouter le sel (ici j'ai ajouté de l'eau de Quinton hypertonique à la place)



**13.** Ajouter le poivre et aromates séchés (ail des ours)



**14.** Ajouter le persil



**15.** Ajouter le miel



**16.** Laisser mijoter 15 minutes à feu doux et couvert



**17.** Le chou est cuit avec encore un peu de jus. Ne pas hésiter à goûter pour ajuster les aromates.



**18.** Peler et laver les patates douces



**19.** Trancher les patates douces en dés pour une cuisson très rapide à la vapeur



**20.** On peut parfumer l'eau de l'autocuiseur avec des aromates ou comme ici, des tiges de fenouil frais



**21.** La cuisson vapeur douce (sans pression) à feu moyen, prend moins de 5 minutes pour garder une patate douce qui se tient. Saler légèrement les patates qui seraient trop fades sinon. Pour plus de sapidité et avec un peu plus de temps, on aurait pu les faire rissoler dans un peu d'huile d'olive jusqu'à cuisson à point.



**22.** Dresser une cuillère de patates douces et recouvrir de chou (ou mélanger les 2 légumes)