

CHOU ROUGE AUX KUMQUATS

Le chou est un super aliment chargé de minéraux et vitamines, mais aussi d'antioxydants. Il est reconnu pour être un aliment anti cancer et bénéfique à la santé du côlon. Sa saveur un peu forte peut être adoucie par un goût de fruits acidulé : le kumquat !

1/2 chou rouge
300 gr kumquats
2 échalotes
2 càs huile de colza
1 càc anis vert
Sel - poivre



🕒 20 minutes
🔥 5 minutes
🍴 4 portions



1. Rincer les kumquats



2. Parer le chou des feuilles superficielles et le rincer, puis couper en quartiers en éliminant le cœur trop dur



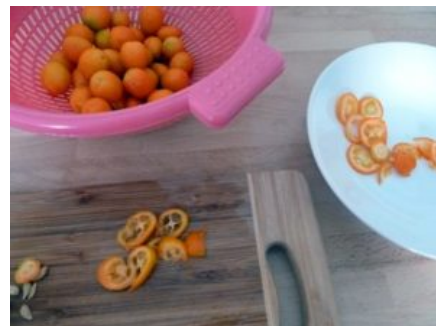
3. Émincer au couteau ou au robot



4. Cuire le chou à la vapeur 10 minutes



5. Laisser refroidir le chou dans un saladier



6. Émincer les kumquats en rondelles



7. Ajouter les kumquats frais au chou rouge cuit



8. Mélanger le tout



9. Ajouter les échalotes émincées



10. Ajouter huile de colza



11. Saler un peu



12. Ajouter un peu de poivre



13. Ajouter quelques graines d'anis aux propriétés carminatives (anti-ballonnement) pour contrer la digestion parfois difficile du chou



14. Mélanger et servir tiède ou froid



15. Le chou rouge peu se consommer également cru, mais les fibres seront plus dures et difficiles à digérer. [Le jus de chou rouge](#) est très frais et se boit très facilement