

Chutney de chou rouge



Ingrédients :

1 chou rouge
1 pomme
1 oignon
1 c. à café de gingembre moulu
½ c. à café de cannelle
2 c. à soupe ½ de sucre blond ou de miel
7 cl de vinaigre de cidre
10 cl. d'eau
quelques graines de carvi
un filet d'huile d'olive
du sel

Préparation :

- Couper le chou rouge en deux. Le laver puis le détailler en lanières fines, en éliminant les grosses côtes.
- Éplucher la pomme et la couper en petits morceaux.
- Peler et hacher l'oignon finement.
- Dans une cocotte en fonte, faire revenir le chou et l'oignon émincé dans un peu d'huile.
- Ajouter ensuite la pomme, l'eau et le vinaigre de cidre.
- Remuer doucement. Saupoudrer de sucre blond, d'épices, et pour finir ajouter les graines de carvi.
- Saler et poivrer avant de baisser le feu, couvrir la cocotte et laisser cuire 45 mn à feu doux.