

CONFIT DE CHOU ROUGE AUX CHATAIGNES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 60 minutes

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- ½ Chou rouge
- 200g de châtaignes au naturel
- 200ml d'eau
- 2 C. à soupe d'huile de coco désodorisée
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION :

1. Faites revenir l'huile de coco dans une marmite. Au bout de 2 min, ajoutez le chou coupé en lamelles égouttées et rincées. Salez, poivrez, versez l'eau et mélangez.
2. Couvrez et laissez cuire à feu doux 60 min en mélangeant régulièrement pour éviter que le mélange n'accroche au fond de la cocotte. Le chou doit être bien fondant.
3. Laissez réduire et confire à feu très doux.
4. Ajoutez les châtaignes 20 minutes avant la fin de la cuisson.
5. Servez bien chaud.

BON APPÉTIT !

ASTUCES & CONSEILS :

Servez avec des filets de truite rose.