

Chou rouge braisé à l'orange



Pour 4 personnes en tout petit accompagnement, sinon augmenter les quantités

1/4 de chou rouge (ou un tout petit chou)
1 oignon doux des Cévennes
jus d'1 orange
2 csoupe vinaigre balsamique à l'orange
1 csoupe de beurre (15g)
sel, poivre
4 belles patates à soupe
3 csoupe eau
sel

Commencer par le chou rouge. Ôter les premières feuilles si elles sont abîmées, - couper le chou en 4 s'il s'agit d'un tout petit chou entier - et ôter le cœur. Couper ensuite le chou en lamelles hyper fines. Peler et couper l'oignon en deux, puis le couper en demi-rondelles fines. Dans une poêle anti adhésive, fondre le beurre, ajouter les demi-rondelles d'oignon et laisser fondre sans coloration. Ajouter le chou rouge, mélanger pour bien enrober de beurre, saler légèrement, poivrer. Verser le jus d'orange et les 2 csoupe de vinaigre balsamique à l'orange amère. "Oublier" sur feu tout doux le temps de faire l'écrasée de pommes de terre. Couvrir uniquement si le liquide s'évapore trop vite, éventuellement rajouter un peu d'eau. La cuisson doit se terminer quand tout le liquide sera évaporé, le chou étant cuit mais restant encore légèrement craquant. Cela m'a pris un peu moins de 20 minutes.

Peler laver les patates et les couper en petits dés d'environ 1cm ou 1.5 cm. Les placer dans un plat passant au micro ondes, ajouter 3 csoupe d'eau, saler légèrement, fermer hermétiquement d'un film plastique qu'il faut ensuite impérativement percer d'un trou. Mettre au micro ondes puissance maxi 10 minutes. Laisser les patates dans le micro ondes éteint jusqu'au moment de les utiliser sans ôter le film.

Quand le chou est prêt, réchauffer éventuellement les patates au micro ondes. Retirer le film. Écraser grossièrement les cubes de pomme de terre. Disposer un cadre inox sur une assiette, déposer les pommes de terre et écraser encore pour bien tasser jusqu'à la moitié de la hauteur du cadre. Compléter avec le chou en tassant toujours fortement.