

CHOU ROUGE TEX MEX

Ou comment remettre le chou rouge au goût du jour avec des épices !

Ingrédients pour 5 à 6 personnes :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1kg de chou rouge
- 300g de bœuf haché
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 à 2 c à café de cumin en poudre
- 1 à 2 c à café de paprika fumé
- 1 à 2 c à café d'origan sec
- 1 trait de vinaigre (facultatif)

A noter

cette recette est réalisable entièrement au Thermomix pour 2 à 4 personnes.

- Mettre les oignons et l'ail dans le bol du Thermomix et **hacher 5sec vit 5**
- Ajouter 500g de chou en gros morceaux et **hacher de nouveau 5sec vit 5**
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et y mettre la première partie du chou.
- Émincer le reste de chou au Thermomix **toujours 5sec vit 5** et l'ajouter dans le wok.
- Ajouter ensuite le cube de bœuf émiétté, les épices (plein d'épice !), le bœuf haché et mélanger
- **Couvrir et laisser cuire 10 à 15mn**
- Rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter si besoin du poivre, un trait de vinaigre et mélanger.
- Servir le chou encore croquant :)

Bah voilà ! C'est tout simple finalement de se régaler en mangeant du chou ;) !

Le cumin:

• Riche en fer, il aide les digestions difficiles, alors si vous avez du mal avec le chou, c'est plutôt bien :)
• Je l'utilise dans de nombreuses recettes, les curry, en marinade de poulet avec des oignons, des galettes de pois chiches, ...

l'Origan

C'est aussi un tonic digestif!

J'aime l'utiliser sur mes pizzas, mes soupes et sauces tomates qu'il relève merveilleusement.

le Paprika fumé

Le paprika fumé est génial pour donner de la couleur et un petit gout en plus aux viandes cuites à la vapeur. Vous pourriez en entendre parler très vite sur une prochaine recette.