



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Chou rouge aux pommes, à la cannelle et au sucre de fleur de COCO

Ingrediënten

- ¼ chou rouge
- 1 pomme
- 4 c. à s. de sucre de fleur de noix de coco (Amanprana)
- Une pincée de sel marin non raffiné (Fleur de sel)
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

25 minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

25 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van chou rouge aux pommes, à la cannelle et au sucre de fleur de coco

- [Sucre de fleur de coco](#)

Bereiding

Ainsi, vous pouvez préparer une recette de chou rouge aux pommes toute simple...

Ôtez les feuilles extérieures du chou rouge. Coupez le chou en quartiers et ôtez le trognon blanc. Coupez le chou en fines lamelles, lavez et laissez égoutter. Dans une poêle, faites mijoter le chou avec 1 dl d'eau, de préférence avec les feuilles inférieures en dessous dans la marmite et les feuilles intérieures au-dessus. Ajoutez une pincée de sel marin non raffiné, ainsi que le sucre de fleur de coco. Laissez mijoter le chou rouge couvert à feu doux jusqu'à ce qu'il soit pratiquement cuit à point, environ 20 minutes. Ajoutez ensuite la pomme coupée en dés. Mélangez et goûtez. Ajoutez éventuellement encore un peu de sucre ainsi que de la cannelle en poudre, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit totalement doux et onctueux.

Speciale wensen

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)