

CHOU ROUGE AU WOK

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de chou rouge, cru (150 g)
- 2 unités petites d'échalote, crue (24 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)
- 1 unité petite de pomme, pulpe, crue (110 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 5 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez l'échalote et émincez-la. Coupez le chou rouge en lanières.
- 2° Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok. Ajoutez-y les échalotes hachées et faites les dorer. Ajoutez le chou émincé et les raisins secs et la pomme épluchée, épépinée et coupée en dés.
- 3° Versez alors le vinaigre balsamique, le sel et le curry (le curry est aussi très riche en antioxydants). Mélangez et ajoutez 200 ml d'eau.
- 4° Laissez cuire une bonne demi heure en ajoutant de l'eau si nécessaire.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (82 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	58 kcal	3 %
LIPIDES	4 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	13 mg	11 mg	0 %
GLUCIDES	11 g	9 g	3 %
SUCRES	10 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
PROTÉINES	1 g	1 g	—