

Chou rouge à la saucisse

par personne



Pour 2 personnes **45** min

1 saucisse à rôtir de 120 g (p.ex. Coop Weight Watchers)	5	Sel et poivre	0
2 pommes acidulées (ex. Boskoop)	0	400 g de pommes de terre	8
1 petit chou rouge (env. 600 g)	0	1 CS de vinaigre balsamique blanc	0
2 cc d'huile végétale	2	Clous de girofle en poudre	0
400 ml de bouillon de légumes (2 cc de poudre instantanée)	0	2 CS de persil ciselé (frais ou surgelé)	0

Couper la saucisse en rondelles. Éplucher les pommes, les couper en quatre et retirer le trognon, puis les détailler en fines lamelles. Nettoyer le chou rouge, le couper en quatre, enlever le trognon et l'émincer.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire rôtir les rondelles de saucisse pendant env. 3-4 minutes. Les sortir de la poêle et réserver. Les remplacer par le chou rouge et les lamelles de pomme. Mouiller avec le bouillon, relever avec du sel et du poivre. Laisser mijoter à feu doux pendant env. 25 minutes.

Éplucher les pommes de terre et les cuire dans l'eau salée une vingtaine de minutes. Incorporer le vinaigre balsamique au chou rouge. Ajouter les rondelles de saucisse et chauffer brièvement. Relever avec sel, poivre et clous de girofle en poudre. Égoutter les pommes de terre, les saupoudrer de persil et les servir avec la poêlée à la saucisse.

Astuce

Si vous manquez de temps, utilisez du chou rouge en conserve (680 g poids égoutté) et supprimez le bouillon. Le temps de cuisson est réduit de 5 minutes (même valeur en **ProPoints®**)