



Mijoté de chou aux tomates

Cette recette est particulièrement facile à préparer et si réconfortante lors des journées froides. Elle nécessite cependant un après-midi à la maison, question de la laisser gagner en saveur. Cette recette donne une grosse portion, et les restants goûtent encore meilleurs le jour suivant. Ma mère et ma grand-mère y ajoutaient du bacon, mais je trouve qu'un soupçon de fumée liquide apporte la même saveur sans le tracas ou le gras saturé du bacon.



Portions
8-10



Temps de préparation
15 Minutes



Temps de cuisson
2 Heures



Contributrice
Amanda Beales, MAN RD CDE

- 2 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 1 tasse Oignon tranché finement
- 10 tasses Chou tranché finement (rouge ou vert)
- 5 ½ tasses Jus de tomate, à teneur réduite en sodium
- ¼ à thé Fumée liquide
- ½ à thé Poivre noir moulu
- 2 c. à s. Aneth frais haché (ou 1 c. à thé / 5 mL d'aneth séché)

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon tranché finement et faire sauter pendant 3-5 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse.
2. Ajouter le chou, le poivre, la fumée liquide et l'aneth et bien mélanger. Cuire pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que le tout soit combiné et commence à ramollir.
3. Baisser le feu à moyen doux. Ajouter le jus de tomate. Couvrir, et placer le couvercle de façon à ce qu'il y ait une petite ouverture pour laisser sortir la vapeur. Cuire pendant environ 2 heures, en remuant à l'occasion (bien gratter le fond pour éviter que ça brûle), jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le chou soit mou.
4. Servir chaud, avec une cuillère optionnelle de crème sure à teneur réduite en gras ou de yogourt grec nature.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

