Cuire sous pression du chou rouge

Rapide, sans remuer ni surveiller, un délice, simplement

Voici la manière la plus simple de cuisiner du chou rouge, un vrai légume de saison. Que vous prépariez de petites ou de grandes quantités, le résultat est garanti, sans brûler, sans surveiller, sans remuer et sans ajouter de liquide.

La procédure est décrite ci-dessous. Vous ne devez donc adapter aucune recette, mais garder les vôtres telles quelles.

- Préchauffer l'appareil en mode rôtissage à 170 – 180°C.
- Faire sauter les oignons.
- Mouiller avec un peu de liquide (bouillon), ajouter des condiments comme du laurier, des piments, des clous de girofle et éventuellement des bâtons de cannelle et porter une fois à ébullition.

- Ajouter le chou rouge, de préférence mariné, puis incorporer tous les autres ingrédients, comme des pommes ou du jus d'orange. Mélanger une fois et porter à ébullition. ***Attention:*** veiller à ajouter ***suffisamment de liquide***, car le chou perd peu d'eau à la cuisson.
- Quand le tout bout, passer au mode cuisson sous pression et saisir le temps de cuisson. *Les temps de cuisson pour le mode sous pression dépendent toujours de la grandeur et de la taille des produits.* Dans le cas décrit ici, il a fallu 10 minutes pour la cuisson (en julienne) et environ 4 minutes pour lier le chou rouge. Pour ce faire, j'utilise, en général, de la fécule de maïs, car elle confère une certaine brillance au chou rouge.

- Fermer le couvercle et la soupape de sécurité puis démarrer le programme de cuisson sous pression.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, ouvrir le couvercle et, comme décrit ci-dessus, lier légèrement le chou rouge et goûter.

- C'est prêt, bon appétit!

Je vous souhaite beaucoup de succès.

Cordialement,

Dirk Neumerkel
Chef de cuisine – Instructeur
ELRO Werke AG
Bremgarten / AG
demokueche@elro.ch