

Papillons au chou rouge

Préparation et cuisson: env. 30 min

300 g de pâtes papillons eau salée, bouillante	cuire les pâtes <i>al dente</i> , égoutter
10 g de beurre	chauffer dans la même casserole
1 oignon, finement haché	faire revenir
1 chou rouge (env. 300 g), coupé en quatre, tronc retiré, en fines lanières	
150 g de canneberges séchées	ajouter, étuver env. 5 min
3 dl de bouillon de légumes	
1 dl de vinaigre de vin blanc	
2 c. à soupe de sucre brut	ajouter le tout, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 20 min à feu doux, ajouter les pâtes, mélanger, chauffer un instant
selon besoin sel et poivre du moulin	assaisonner

Suggestion

Remplacer les canneberges par des sultanines.

Par personne: lipides 5 g, protéines 11 g, hydrates de carbone 92 g, 1966 kJ (470 kcal)

