



## Croûte aux flocons d'avoine et au chou rouge de Cléa



*Une très bonne recette, trouvée sur le blog de [Cléa](#), pour cuisiner le chou rouge. Le chou rouge souvent boudé mais qui mériterait pourtant d'être plus utilisé. Très riche en vitamines et minéraux, c'est notamment une bonne source de vitamine C, de bêta-carotène et en vitamine B9. Si vous vous posez la question des légumes les plus riches en vitamine, pour le bêta-carotène, c'est facile ; on reconnaît facilement les fruits et légumes en contenant à leur couleur vive, le bêta-carotène étant le pigment qui leur donne leur couleur : orange de la carotte, de l'abricot, du melon, rouge de la tomate, du poivron, etc.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou rouge (ou un petit chou entier)
- 1 pomme
- 1 oignon
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 150 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait de soja
- 80 g d'emmental râpé
- sel et poivre

### Préparation :

Nettoyer et émincer finement le chou (j'utilise le robot pour avoir des lanières régulières). Peler et émincer l'oignon, peler la pomme et la couper en petits dés.

Mettre le chou, l'oignon et la pomme dans une sauteuse chauffée avec une cuil à soupe d'huile. Y faire revenir le chou pendant quelques minutes, couvrir. Laisser cuire à feu doux pendant une trentaine de minutes, en surveillant : on peut ajouter quelques cuillères à soupe d'eau et mélanger pour éviter que le chou n'attache. Saler et poivrer en cours de cuisson. Laisser refroidir après cuisson.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans une terrine, mélanger les flocons d'avoine, le lait et le fromage râpé. Saler et poivrer. Laisser reposer au frais 15 min, le temps que les flocons d'avoine s'imprègnent du liquide et gonflent.

Verser le mélange aux flocons d'avoine dans un moule carré anti-adhésif. Verser par-dessus les légumes cuits, bien répartir l'ensemble.

Enfourner le plat pour 25 à 30 min de cuisson environ.

Démouler après la cuisson sur une assiette. Peut se servir tiède ou chaud.

Le 3 Juin 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/06/03/index.html>