



Chou pommé blanc



SALADE DE CHOU BLANC, POMMES ET NOISETTES

Ingrédients

- 1/2 chou blanc
- 1 carotte
- 1 pomme
- 1 citron
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 1cs de soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 yaourt nature
- 1 cs de raisins secs
- 1 cs de noisettes hachées
- Sel non raffiné, poivre noir ou cinq baies
- 4 cs d'huile d'olive ou quatuor
- 1 cs de vinaigre de cidre

Mode opératoire

1. Préparer la sauce en mélangeant une cuillère à soupe rase de moutarde à l'ancienne, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une gousse d'ail haché, un yaourt nature, l'huile, le sel et le poivre. Réserver au frais
2. Emincer le chou blanc en fines lamelles en enlevant le cœur. Le blanchir dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 3'. Egoutter, rafraichir sous l'eau froide et bien essorer
3. Râper la pomme et la carotte grossièrement et la mélanger au chou dans un saladier avec le jus de citron, le persil et la ciboulette hachés, les raisins secs et les noisettes (ou éventuellement des graines de tournesol grillées).
4. Ajouter la sauce à la salade, bien mélanger et placer au frais pendant deux heures au moins. Et servir bien frais.