



SALADE DE CHOU ROUGE, POMMES, NOIX ET ROQUEFORT

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou rouge
- 1 belle pomme
- 125 g de cerneaux de noix
- 125 g de roquefort

Pour la sauce vinaigrette

- 3 c-à-s d'huile de noix
- 1/2 bouquet de persil
- Sel, poivre du moulin
- 2 c-à-s de vinaigre balsamique

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS TOTAL : 30MN

PRÉPARATION

Retirer les premières feuilles du chou. Le couper en quatre puis le passer sous l'eau fraîche.

Retirer les côtes puis le couper en lanières. Il est possible de faire blanchir les lanières du chou une minute dans de l'eau bouillante salée, de l'égoutter puis de le passer sous de l'eau fraîche, laisser de nouveau bien égoutter, si besoin, presser pour ôter l'excédent d'eau.

Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins.

Les couper en tranches puis en bâtonnets.

Émietter le roquefort.

Répartir le chou rouge dans un saladier, ajouter les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort.

Sauce vinaigrette : Ciseler le persil. Dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre balsamique, une pincée de sel, donner un tour de moulin à poivre et le persil ciselé.

Verser la sauce sur les ingrédients de la salade, mélanger pour bien enrober le tout.