



SALADE CROQUANTE DE CHOU POINTU

INGRÉDIENTS

- 1 chou pointu vert,
- 1 pomme verte,
- 1 botte de ciboulette,
- 3 carottes,
- 1 gros pamplemousse rose,
- 1 citron jaune,
- 1 citron vert,
- 3 c. à soupe d'huile de noix,
- Sel et poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE REPOS AU FRAIS : 15MN
TEMPS TOTAL : 30MN

PRÉPARATION

Enlevez les feuilles périphériques du chou et le cœur. Coupez en fines lanières.

Coupez la pomme en fines tranches, Râpez grossièrement les carottes.

Pelez à vif le pamplemousse,

Prélevez les suprêmes, pressez bien le reste pour récupérer le jus.

Ciselez la ciboulette.

Dans un saladier mélangez le jus de pamplemousse, le jus du citron jaune et du vert avec l'huile de noix (vous pouvez aussi prendre de l'huile d'olive), salez et poivrez.

Ajoutez le chou, les carottes, la pomme la ciboulette, et les petits morceaux de pamplemousse.

Mélangez, posez dessus les suprêmes de pamplemousse, décorez avec de la ciboulette,

Laissez reposer au frais au moins 15 minutes.

Servez avec du blanc de dinde, du jambon, voir une grillade, et une belle tranche de pain maison.