

SALADE DE CHOU ROUGE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson
6 personnes	1 saladier, 1 robot, 1 bol

Ingrédients :

1 chou rouge
2 pommes
125 gr de cerneaux de noix
125 gr de roquefort
Huile de noix, persil, sel, poivre et vinaigre

Préparation :

- 1 - 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 au robot. Etape facultative : 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.
- 2 - Peler les pommes, retirer le cœur et les pépins. Les couper en tranches puis en bâtonnets. Émietter le roquefort.
- 3 - Répartir le chou rouge dans un saladier, ajouter les bâtonnets de pomme, les cerneaux de noix et le roquefort.
- 4 - Préparer la 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.
- 5 - Verser la sauce sur les ingrédients de la salade, mélanger pour bien enrober le tout.
- 6 - Vous pouvez déguster cette salade aussitôt ou la réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.