CHOU LAITUE A LA CRÈME DE VINAIGRETTE

Plat de crudités de feuilles de chou et laitue émincées, nappées d'une crème froide à base de vinaigrette au lait de coco qui a cuit 1 minute avec des jaunes d'œufs pour donner une texture crémeuse et enrichir la préparation en protéines, une crème anglaise version salée.

3 feuilles chou rouge 1 demi laitue 10 cl vinaitrette 2 oeufs



15 minutes



1 minute 4 portions



rouge



1. Laver et parer (enlever les feuilles 2. Récupérer 3 ou 4 feuilles et 3. Émincer très finement les feuilles superficielles abîmées) un chou enlever éventuellement la nervure centrale si elle est trop épaisse



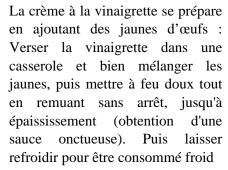


4. De même avec la laitue lavée et 5. Mélanger les 2 végétaux essorée





6. Napper d'une crème vinaigrette





8. Mélanger les crudités avec cette 9. Servir frais crème froide





10. Décorer avec une jeune feuille de laitue