




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 vinaigrette
2 oeufs



 15 minutes
 1 minute
 4 portions



1. Laver et parer (enlever les feuilles superficielles abîmées) un chou rouge



2. Récupérer 3 ou 4 feuilles et enlever éventuellement la nervure centrale si elle est trop épaisse



3. Émincer très finement les feuilles



4. De même avec la laitue lavée et essorée



5. Mélanger les 2 végétaux



6. Napper d'une crème à la vinaigrette

La crème à la vinaigrette se prépare en ajoutant des jaunes d'œufs : Verser la vinaigrette dans une casserole et bien mélanger les jaunes, puis mettre à feu doux tout en remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement (obtention d'une sauce onctueuse). Puis laisser refroidir pour être consommé froid



8. Mélanger les crudités avec cette crème froide



9. Servir frais



10. Décorer avec une jeune feuille de laitue