CHOU ROUGE CRU A LA CREME PERSILLEE

CHOU ROUGE CRU A LA CREME PERSILLEE est une recette très très riche en minéraux, vitamines et antioxydants. Cette recette aidera à faire le plein de micro nutriments et assainir le tube digestif. Idéal pour la perte de poids.

1 chou rouge
1 bouquet persil plat
1 morceau gingembre
4 càs vinaigre de cidre
1 brique lait végétal
assaisonnement

20 minutes
8 portions

1. Passer un chou rouge sous l'eau et le couper en quartier pour passer les morceaux dans le mixeur

2. Mixer petit à petit, assez finement

3. On obtient une sorte de 'taboulet' de chou

4. Il aurait été possible de tailler le chou simplement en très petit morceaux, ce qui ne nécessite pas de mixeur mais plus long à préparer pour un taillage minutieux

5. Laver et mixer un bon bouquet de persil frais et vider une brique de crème de riz ou autre crème végétale

6. Mélanger le tout

7. Ajouter du vinaigre de cidre pour apporter un peu d'acidité à cet assaisonnement de crudités

8. saler

9. Ajouter un bout de gingembre à râper (ou en poudre) pour relever un peu cette crème

10. Mélanger

11. Assaisonner le chou avec cette crème persillée

12. On obtient une texture plus facile à mâcher qu'en morceaux avec sensation de fraîcheur.

13. Assiette idéale pour stimuler la perte de poids.