SALADE CRUE CHOU ROUGE ET BETTERAVE

Un duo idéal : la betterave au goût sucré, remplace cette fois la pomme, souvent jointe aux recettes de chou. Le chou additionné de betterave, un stock très important d'antioxydants et vitamines.

CRUDITÉS
1/4 chou rouge
1 betterave
ASSAISONNEMENT
1 càc moutarde
3 càs vinaigre de cidre
2 càs huile d'olive
5 cl lait d'amande
Sel - poivre
2 càs épices, aromates
2 càs ciboulette

15 minutes
3 portions

CRUDITÉS

1. Après avoir débarrassé d'une ou deux feuilles superficielles et lavé le chou, prélever la quantité désirée. Le chou une fois coupé donne beaucoup de volume.

2. Trancher très finement en lamelles

3. Déposer les lamelles dans un saladier

4. Éplucher la betterave

5. Râper la betterave par dessus le chou

6. Bien mélanger le tout

ASSAISONNEMENT

7. Dissoudre la moutarde dans le vinaigre de cidre

8. Ajouter le lait végétal (pou adoucir)

9. Ajouter les épices et le sel

10. Ajouter la ciboulette

11. Ajouter l'huile d'olive qui va permettre l'émulsion en battant la sauce

12. Napper les crudités de sauce émulsionnée et mélanger

13. Dresser et servir frais