SALADE DE CHOU A LA MOUTARDE

La salade de chou à la moutarde est une nouvelle salade à partir de légumes tièdes (chou et pomme de terre) cuits vapeur. Sa sauce de couleur vive est réalisée à partir du jus de chou frais et d'ingrédients habituels pour salade. La moutarde à l'ancienne apporte une finalité qui équilibre le goût du chou.

5 minutes
4 portions

Salade de légumes
1/2 chou rouge
6 Pommes de terre
Assaisonnement au jus de chou
10 cl jus de chou rouge
4 càs huile d'olive
1 citron (jus)
1 càs crème de riz
1 càs gingembre
2 càs moutarde à l'ancienne
Sel - poivre

1. Cuire le chou à la vapeur, puis le couper en petit dés. Cuire les pommes de terre à la vapeur, puis les peler et les couper en morceaux plus gros

2. Mélanger les 2 légumes

3. L'assaisonnement sera réalisé à partir de jus de chou rouge cru, à partir d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus.

4. Ici l'assaisonnement réalisé à l'avance, se trouve dans le pot de gauche, couleur fushia obtenu à partir de : jus de chou, huile d'olive, citron, crème de riz, gingembre, sel.

5. Prélever une partie de cet assaisonnement et ajouter la moutarde à l'ancienne. Bien remuer et verser sur la salade dans l'assiette

6. On obtient une salade de chou colorée et appétissante !