

TRIO CRUDITES CAROTTE CHOU POMME

Trio de crudités aux carottes, à la pomme et au chou permet de sortir de la monotonie avec une variété de couleurs et de saveurs qui s'accordent à merveille, pour assainir le tube digestif et faire le plein de vitamines et minéraux.

500 gr Carottes
3 pommes BIO
4 càs chou rouge
1 citron (jus)



🕒 10 minutes
🍴 6 portions



1. Préparer un jus de citron dans un saladier



2. Laver les pommes et les râper, tout en mélangeant avec le jus de citron qui les préserve de l'oxydation



3. Râper des carottes



4. Mélanger carottes et pommes



5. Ajouter du chou rouge. Ici c'est du chou fermenté, moins agressif au niveau des fibres et plus intéressant que le chou brut.



6. Bien mélanger ces trois végétaux



7. Ajouter un peu de ciboulette



8. Finaliser avec un assaisonnement réalisé soi-même si possible. Ici une vinaigrette émulsionnée d'huile de colza, vinaigre de cidre, lécithine, condiments.