



Les Recettes du Cellier...

Chou cabus en salade



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Convives : 4 personnes

Ingrédients :

- ½ chou cabus
- 1 oignon rouge (ou blanc)
- 4 c. à s. d'huile de sésame (ou huile d'olive)
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- Sel et poivre
- Noix, amandes, pignons

- Option : le jus d'une orange ou 1 c. à s. de sauce soja

Faire blanchir 10 min dans l'eau bouillante le ½ chou. L'égoutter et le laisser refroidir un peu.

Emincer finement le chou.

Préparer l'assaisonnement : huile de sésame et vinaigre de cidre, sel et poivre et oignon émincé. (Option : jus d'une orange ou sauce soja).

Ajouter le chou émincé à la vinaigrette, mélanger.

Au moment de servir vous pouvez ajouter des éclats d'amandes, noix ou pignons selon vos préférences.