

SALADE CHOU BLANC, NOIX, COMTÉ, POMMES

INGRÉDIENTS



1 Chou(x) blancs



1 cuillère à café
Moutarde



3 cuillères à soupe
Vinaigre de vin



6 cuillères à soupe
Huile



Sel



Poivre



3 Pomme(s)



100 g Noix



2 Échalote(s)



50 g Comté

INFOS



TRÈS FACILE



COUTEAU DE CUISINE,
COUTEAU
ÉPLUCHEUR,
SALADIER, BOL,
CUILLÈRE À SOUPE,
PLANCHE À
DÉCOUPER



20 MINUTES



POUR 8 PERSONNES



ENTRE 0,50 ET 1€ / P

PRÉPARATION

- 1 Couper le chou le plus fin possible et le mettre dans un saladier
- 2 Dans un bol, mélanger le vinaigre avec la moutarde. Saler et poivrer. Ajouter cette "sauce" et les échalotes que vous aurez émincées. Couvrir avec du film alimentaire et laisser reposer 1 h pour rendre le chou et les échalotes plus digestes.
- 3 Laver les pommes et les couper en morceaux. Couper le comté en dés, mettre les noix. ajouter le tout au chou et aux échalotes
- 4 Verser l'huile, bien mélanger et servir bien frais

SUGGESTIONS

Voilà une entrée riche en fibres et en oméga 3 particulièrement recommandée pour les diabétiques

L'huile de colza est une excellente huile d'assaisonnement et peu coûteuse