



4 pers.



20 min

SALADE HIVERNALE DE CHOU

Ingrédients

Pour la salade:



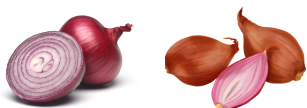
300 gr de chou coupé finement



1 pomme



1 navet



1 oignon ou 1 échalote



1 poignée de noix ou noisettes
concassées

Pour la sauce:



1 yaourt nature



2 c.à soupe de jus de citron



4 c.à soupe d'huile d'olive



2 c.à café de moutarde



Sel et poivre



Ail



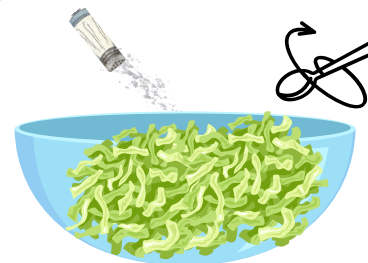
herbes fraîches
(coriandre, ciboulette...)

Préparation



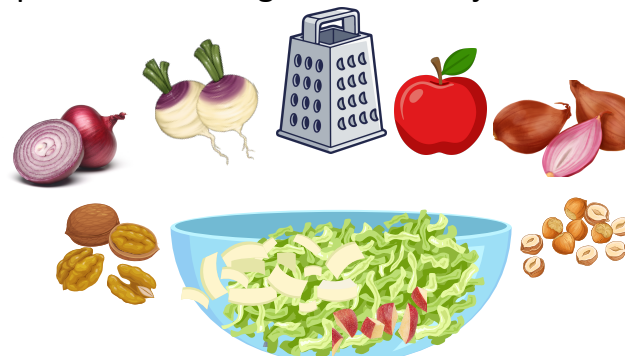
1

Saler légèrement le chou et le malaxer doucement.



2

Râper les autres légumes et les ajouter au chou.



3

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients, assaisonner puis mélanger avec les légumes. Dégustez.

