

SALADE DE CHOU ROUGE

Mardi 06 Décembre 2016

Qu'il soit rouge, vert blanc ,le chou est riche en vitamines ,en folates et cru , c'est un bon apport en vitamines C surtout l'hiver.



Salade de chou rouge pour 2 personne et 5pp -5 sp vert -3 spl
bleu -3 spv violet par part

- 300 g de chou rouge *
- 1 pomme *
- 2 œufs durs*
- 20 g de raisins secs

-2 cuillérées à café de compote de pomme sans sucre

-1 sachet de thé noir

-2 cuillérées à café d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre

-ciboulette*

Préparer le thé et faire gonfler pendant 30 minutes les raisins secs puis les égoutter

Râper le chou rouge et la pomme pelée et les verser dans un saladier contenant la vinaigrette : sel poivre, vinaigre, huile, compotes de pommes et un filet d'eau, le tout bien émulsionné

Rajouter les œufs coupés en dés et les raisins secs à la préparation précédente, bien mélanger et servir saupoudré de ciboulette émincée

Surtout si vous préparez cette salade d'avance, ne rajouter les œufs qu'au dernier moment sinon ils deviendront bleus au contact prolongé du chou rouge et ce n'est pas appétissant

Pour le repas : salade de chou rouge (5pp- 6 sp) -30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) -30 g de camembert à 5 % (1pp- 1 sp)
.Total : 8pp- 9 sp

Un repas rassasiant quand même et pour ceux et celles qui ne peuvent se passer d'un repas chaud, une soupe de légumes en entrée (0pp- 0 sp)

Très bon mardi