

COLESLAW

Samedi 13 Mai 2017

Comme à New -York mais à ma façon !



Coleslow pour 4 personnes et 2pp-3 sp par part

- 3 carottes *
- 1 betterave chioggia crue*
- 1 /2 petit chou blanc *
- 15 g de cerneaux de noix
- 20 g de raisins secs

- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillère à café d'huile de noix
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 échalote *
- persil*
- le jus d'un citron
- sel poivre

Mettre le raisin dans un bol d'eau chaude pour le réhydrater

Peler les carottes, la betterave, le chou et les râper

Broyer grossièrement les noix au mixer

Dans un saladier, préparer la sauce : mélanger la crème, l'huile de noix, la moutarde, l'échalote émincée finement, le persil ciselé, le jus de citron .Rajouter les noix et les raisins égouttés. Assaisonner et bien mélanger

Rajouter les carottes, le chou, la betterave .Bien mélanger, filmer et mettre au frais

Souvent les choux sont trop gros et si vous n'avez pas la possibilité de cuisiner le restant, achetez du chou blanc râpé

La betterave chioggia est une betterave blanche veinée de rouge .Elle fait beaucoup d'effet dans une salade .Si vous n'en trouvez pas, remplacez par une betterave rouge crue

Donc pas de mayonnaise qui plombe les pp et sp

Pour le repas : coleslow (2pp- 3 sp) –poulet à la broche sans MG (4pp-2 sp)-100 g de spaghettis sauce tomate maison (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc maison (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Très bon début de week-end