

Salade de chou blanc

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 4,3g ; Lipides : 7,6g ; Glucides : 8,3g

Ingrédients pour 5 personnes :

- 1 chou blanc
- 2 pommes
- 2 carottes
- 50g de noisettes

Vinaigrette :

- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à soupe de vinaigre Balsamique
- Herbes (Persil, ciboulette, cerfeuil...)

Étapes :

1. Couper les pommes en petits dés
2. Râper les carottes en lamelles
3. Emincer finement le chou à l'aide d'un couteau éminceur
4. Incorporer les noisettes (entières ou concassées au choix) et la vinaigrette.

