

Salade au chou blanc

Dernièrement j'ai reçu des copines à la maison pour un atelier découverte du Thermomix et j'ai eu en cadeau le livre Cuisine rapide. La recette que je vous présente aujourd'hui est extraite de ce livre. J'ai ajouté des graines de grenade pour la couleur. Cette salade est très rafraîchissante.



Ingrédients:

400 g de chou blanc

1 pomme Granny Smith

1 yaourt nature

1/2 grenade égrenée

10 g de noisettes

30 g de vinaigre de riz

10 g de sucre

1/2 citron (jus)

50 g d'huile

Sel et poivre

Préparation:

1- Mettre le chou dans le bol et mixer 15 sec/Vit 4. Mettre le chou haché dans un saladier.



2- Mettre la pomme, coupée en 4, dans le bol et mixer 5 sec/Vit 5. Mettre la pomme avec le chou dans le saladier.



3- Dans le bol, mettre le yaourt, les noisettes, le vinaigre de riz, le sucre, le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile. Mixer 15 sec/Vit 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau 15 sec /Vit 10.



4- Verser la sauce dans le saladier et bien mélanger.



5- Ajouter les graines de grenade et mélanger. Décorer avec des noisettes et

servir bien frais.





cestmeilleurfaitmaison