

Coleslaw de carotte, chou et pomme granny

Par Manuela Chantepie



Niveau de difficulté **Très facile**

Coût **Bon marché**

Temps de préparation **30 min**

Temps de cuisson **3 min**

Catégories : **Entrées**

Présentez ce coleslaw avec une portion de cottage cheese et du pain aux céréales. À consommer sans modération.

Pour **4 personnes**

Ingrédients

2 Carotte
1 Pomme
250 g Chou rouge
1 Chou-rave
40 g Graines de tournesol
Graines de courge
Graines de lin
2 c. à soupe Huile de sésame
2 c. à soupe Huile de tournesol
1 Jus d'orange
1 c. à café Sirop d'érable
3 c. à soupe Sauce soja
Poivre

Réalisation

- 1 Lavez les légumes, épluchez-les et taillez-les de différentes formes : cubes, lamelles, bâtonnets, etc.
- 2 Faites griller les graines à feu moyen dans une poêle sans matière grasse, 3 min, puis laissez refroidir dans une assiette.
- 3 Préparez la vinaigrette : émulsionnez les deux huiles avec le jus d'orange, le sirop d'érable, la sauce soja et le poivre.
- 4 Dans un saladier, mélangez les légumes avec la vinaigrette, parsemez de graines grillées et servez. Vous pouvez également ajouter des lardons grillés.

Source : Régál n°65

Publié le 01/12/2015