

Salade automnale au chou blanc, raisins, noix et pommes reinette

Posted By *Anne* On 28 septembre 2006 @ 12 h 00 min In Entrées | [35 Comments](#)

Les jours raccourcissent et même si les journées sont encore très belles, le matin il commence à faire un peu plus frais. Je trouve qu'il y a comme un avant goût d'automne. J'espère que vous vous régalez avec cette [salade sucrée salée](#).

La recette

Pour 4 personnes :

1/2 [chou blanc](#)
1 [pomme](#) reinette
2 petites poignées de [raisin](#) Muscat
2 petites poignées de [noix](#) concassées très grossièrement
et pour l'assaisonnement :

1 pincée de sel,
1 pincée de poivre
1 cuiller à café de [moutarde](#)
1.5 cuiller à soupe de vinaigre de vin
4 cuillers à soupe d'[huile de noix](#)

Préparation

Prenez votre chou blanc. Enlevez le trognon et les feuilles abîmées qui sont sur les bords. Coupez-le en 2 et enlevez la tige centrale. Nettoyez-le et faites-le égoutter, puis émincez-le avec un couteau.

Préparez votre assaisonnement. Mettez-y le chou, la pomme reinette épluchée et coupée en dés, les raisins, les noix. Il ne reste plus qu'à touiller et à déguster.

Informations pratiques :

Pour bien choisir un chou, prenez-le bien lourd, dense, brillant, entouré de feuilles bien fermes et sans taches.

Si vous redoutez la digestion du chou, vous pouvez avant utilisation le blanchir quelques instants (le laisser dans l'eau bouillante, puis le mettre sur un papier absorbant pour qu'il puisse refroidir et se vider de son eau).

Le chou blanc est riche en [vitamine C](#), en minéraux et en fibres.

Bon appétit !
