

DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CHOU CHINOIS



Pour 12 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 5,5 €
soit 0,90€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 chou chinois
- 3 pommes
- 2 c-à-c moutarde
- 6 c-à-s huile d'olive
- 4 c-à-s vinaigre de cidre
- sel, poivre
- 150 gr de roquefort

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Richesse en fibres, vitamines C et calcium. Peu calorique et pauvre en sodium.

Pensez aux **légumes crus** : on limite les dépenses énergétiques liées à la cuisson et on conserve tous les nutriments du produit

LA PRÉPARATION



Ôter les premières feuilles abimées, diviser le chou en deux et ôter la base un peu dure. **Émincer** le chou finement. **Réserver** dans un saladier.

Éplucher les pommes et les **détailler** en petits morceaux. Les **ajouter** dans le saladier avec le chou.

Couper de petits bouts de fromage puis, les **ajouter** avec le chou et les pommes.

Préparer la vinaigrette en **mélangeant** tous les ingrédients. Goûter et ajuster si besoin.

Assaisonner le chou avec la vinaigrette. Déguster !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte