

## Salade de chou cabus vert 😊



4 pour  
personnes



15' préparation

Niveau  
**FACILE**

### Ingrédients

- 1 chou pointu cabus (cela fonctionne aussi avec du chou blanc ou rouge)
- 1 pomme (+ un peu de citron pour ne pas qu'elle noircisse)
- 1 carotte
- 2 poignées de cranberries séchées/raisins secs
- 2 poignées de graines de courge

#### Proposition de sauce :

- 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de shoyu (ou tamari = sauce soja)
- 3 cuillère à soupe d'huile de votre choix
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- un peu d'eau



- 1 Couper finement le chou à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau. Mettre le tout dans un saladier.
- 2 Laver la carotte et la râper. Laver la pomme et la découper en petit dé. Tout ajouter dans le saladier. Mettre un peu de citron et remuer.
- 3 Pour la sauce : dans un bol, mélanger tous les ingrédients, l'eau en dernier. Elle permet d'ajuster la texture de la sauce, y aller donc, petit à petit.
- 4 Ajouter les cranberries séchées / raisins secs et les graines de courges. Verser la sauce.
- 5 C'est prêt !  
Cette salade peut être se conserver pendant 2 à 3 jours dans un réfrigérateur.

