

Salade de chou rouge !



4 pour
personnes



13' préparation

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 chou rouge
- 1 petite pomme
- quelques noix
- du roquefort (ou autres fromages selon les goûts)
- une petite gousse d'ail
- Persil
- Sel & poivre
- Graines de tournesol
- Graines de courge



- 1** Laver le chou, puis le couper en lamelles. Les mettre dans un saladier.
- 2** Eplucher et couper la pomme en petits dés. Les ajouter dans le saladier. (Facultatif : mettre un filet de jus de citron pour éviter l'oxydation de la pomme.)
- 3** Emincer l'ail, le hacher et le mettre dans le saladier.
- 4** Couper le fromage et l'ajouter à la préparation.
- 5** Décortiquer les noix. Les ajouter dans le saladier
- 6** Ajouter les graines, le persil (lavé), le sel et le poivre.
- 7** Mettre de l'huile d'olive, un filet de vinaigre balsamique.
- 8** C'est prêt ! C'est frais !

