

# Salade printanière de chou kale



**4** pour  
personnes



**20'** préparation

**8'** cuisson

**Niveau**  
**FACILE**

## Ingrédients

- 200g de feuilles de chou kale
- 2 carottes
- 1 pomme
- 100 g de betterave
- 100g de radis (botte ou noir)
- 4 œufs dur
- graines de courge, de tournesol, noix, amandes ...
- Quelques feuilles de persil selon les goûts

Pour la vinaigrette (bien sûr, chacun peut la faire à sa sauce ! ☺) :

- 6 c. à s. d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 2 c. à s. de tahin (crème de sésame)
- 2 c. à s. de miel liquide
- Sel, poivre



- 1** Dans un saladier, mélanger le miel et le tahin, ajouter l'huile d'olive puis le jus de citron, saler, poivrer.
- 2** Laver les feuilles de chou, les égoutter et ôter les parties dures. Les couper en fines lanières et les verser directement dans la vinaigrette. Tourner pour bien enrober les feuilles et réserver au frais.
- 3** Laver et éplucher le reste des légumes : râper les carottes, les betteraves et les radis, et couper les pommes en petits dés.
- 4** Les ajouter au chou et, si le temps (le timing) le permet, laisser mariner au moins 45min au réfrigérateur.
- 5** Pendant ce temps là, faire cuire l'œuf dur pendant 8 à 9 min dans de l'eau bouillante. Une fois refroidis, hotter la coquille des œufs. Vous pouvez soit les couper et les ajouter à la salade, soit les laisser entier en accompagnement.
- 6** Parsemer la salade de persil, graines de courge, de tournesol, noix, amandes, ... C'est prêt ! Bonne dégustation ☺

→ Le chou peut aussi se manger cuit, il suffit de le faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 10min (ajouter pommes de terre, carottes, ... Des épices, et le tour est joué !)

