

SALADE DE CHOU CRU ET NOIX CROQUANTES

Mise en place et préparation:
env. 20 min

Macération: env. 1 h

2 c. s. de vinaigre aux herbes

4 c. s. d'huile de noix ou de colza

¼ de c. c. de sucre sel, poivre, selon goût

600 g de chou rouge, coupé en quatre, sans le trognon

1 oignon rouge

3 c. s. de sirop d'érable

2 c. s. de sauce soja claire (light)

1 c. s. de flocons de piment

100 g de cerneaux de noix

1. Mélanger vinaigre, huile et sucre dans un saladier, rectifier l'assaisonnement. Ajouter le chou et l'oignon émincés à la mandoline, mélanger, laisser macérer env. 1 h à couvert.
2. Porter à ébullition dans une petite casserole le sirop d'érable et la sauce soja avec les flocons de piment, baisser le feu, laisser réduire env. 5 min à consistance de sirop.
3. Ajouter les noix, bien mélanger, répartir sur du papier cuisson, laisser refroidir, incorporer à la salade.

Portion: 347 kcal, pro 7 g, glu 16 g, lip 31 g

