

SALADE CHOU KALE, CHOU ROUGE, BETTERAVE & CAROTTE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 à 2 feuilles de chou kale = 40 à 80g (pesés sans la branche centrale)
- 1 petite betterave chioggia = 70g crus
- 1 petite carotte = 80g
- 1 pamplemousse OU 1 orange
- Chou rouge 50g

Astuces :

Servir cette salade avec une vinaigrette au citron : Huile de sésame 2 càs + moutarde 1/2 càc + 1 càs jus de citron + sel + poivre + sésame 1 càc

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes

1. Hacher finement en lamelles le chou rouge.
2. Détacher les feuilles de chou kale de la branche et bien les laver. Ciseler finement le chou kale si vous voulez le consommer cru OU le cuire à l'eau pendant 5 minutes puis l'égoutter.
3. Éplucher les carottes et les râper.
4. Éplucher les betteraves chioggia et les couper en fins bâtonnets.
5. Préparer les suprêmes d'orange ou de pamplemousse : enlever la peau et découper les quartiers en enlevant la fine pellicule blanche.
6. Préparer la vinaigrette.
7. Mélanger tous les ingrédients (sauf la vinaigrette) et réserver au frais 1 heure.
8. Ajouter la vinaigrette au dernier moment avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr