

## Salade de chou, fenouil, céleri-rave et pomme verte



*adapté du magazine Good Food décembre 06*

prep 30 min  
repos 1 heure  
cuisson 10 minutes

Pour 4 :

1/2 fenouil  
1/4 petit chou blanc  
1/4 petit chou rouge  
environ 150g de céleri-rave pelé  
jus de 1 citron (j'en ai mis nettement plus, au goût)  
1 pomme verte granny smith  
2 csoupe de mayonnaise  
1 1/2 csoupe huile olive  
1 csoupe vinaigre de vin blanc  
1 ccafè moutarde de Dijon  
1 csoupe persil haché (plus quelques feuilles pour la déco)  
4 oignons verts ciselés  
2 ou 3 csoupe d'un mélange de graines  
Sel

Couper le fenouil en fines lamelles, puis les mettre dans un saladier rempli d'eau froide et de glaçons, les y oublier 1 heure.

Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole.

Ôter le coeur du chou blanc, puis le couper en hyper fines lamelles. Réserver.

Faire de même avec le chou rouge, et réserver dans un récipient différent.

Tailler le céleri-rave en fine julienne.

Quand l'eau bout, y jeter d'abord le chou blanc, le laisser 2 minutes (en fait j'ai attendu jusqu'à ce que l'ébullition reprenne), puis le retirer à l'aide d'une écumoire ou une araignée et le déposer dans un bol. Vider le chou du bol dans une passoire et refroidir sous le robinet d'eau





froide, puis égoutter en secouant bien et réserver.

Répéter l'opération avec le chou rouge.

Jeter l'eau et remettre une nouvelle casserole à chauffer.

Ajouter 1/2 jus de citron dans l'eau bouillante et y jeter la julienne de céleri-rave, laisser 2 minutes comme pour le chou, refroidir sous l'eau froide etc.

Hacher le persil, ciseler l'oignon vert, éventuellement faire le mélange de graines

Au bout d'1 heure de trempage, égoutter le fenouil et le sécher délicatement dans du papier absorbant

Au moment de servir, laver la pomme précautionneusement car on ne va pas la peler, puis ôter le coeur, couper en julienne et citronner avec le reste de jus de citron, mélanger. Ajouter aux autres légumes, mélanger.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre, la moutarde et verser sur la salade.

Ajouter persil et oignon vert, puis graines, mélanger, goûter, éventuellement saler, rectifier.



Lacath, <http://lacath.canalblog.com>