



Salade de choux rouge et sa vinaigrette de framboise

Ingrédients:

- 1 chou rouge
- 2 à 3 échalotes
- 1 c à c de moutarde au citron bio
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 c à soupe de vinaigre de framboise
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe d'huile de colza

Lavez et enlevez les plus grosses feuilles du chou.

Bien égoutter

Coupez celui-ci en très fines lamelles. J'ai un robot, je l'ai passé au trancheur fin.

Préparez votre vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel, la moutarde et les huiles.

Versez cette sauce au moins une heure avant de servir.

Mélanger dans un plat de service.

Ajoutez les échalotes coupées en fines tranches et pour un meilleur résultat santé ajoutez des pousses de graines germées.

<http://manature2.canalblog.com/>