



Choucroute crue santé



Ingrédients:

Environ 400 gr de choucroute crue

1 betterave rouge crue

1 pomme

Des graines germées diverses

1 bonne cuillère à soupe de graines de courges grillées

2 échalottes

1 vinaigrette faite avec de la moutarde complète d'huile de tournesol et de vinaigre de cidre ne pas saler

Surtout ne rincez pas la choucroute, répartissez là sur un joli plat

Pelez et rapez la betterave, ajoutez autour de la choucroute

Pelez et rapez la pomme, mélanger doucement à la choucroute

Ajoutez quelques gouttes de citron pour éviter que la pomme ne s'oxyde

Ajoutez les échalotes hachées finement

Parsemez le plat de graines germées et de graines de courge et arroser avec la vinaigrette

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