

# SALADE AU CHOU BLANC

Juin 2007 (Actualisé en avril 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de chou blanc
- ★ 1 pomme granny smith
- ★ 1 oignon rouge
- ★ 1 citron vert
- ★ 50 g de raisins blonds secs
- ★ 100 g d'emmental
- ★ 15 brins de ciboulette
- ★ 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Saladier, Bol, Vide-pomme

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 4,60 € (soit 1,15 € par personne)



## Recette :

Porter une petite casserole d'eau à ébullition, arrêter le feu, ajouter les raisins, couvrir et laisser gonfler 30 minutes. Ciseler finement la ciboulette. Peler l'oignon, le couper en deux sur la hauteur et l'émincer. Rincer le chou sous l'eau courante, l'essuyer. Le couper en deux, puis l'émincer finement avec un couteau. Laver la pomme, l'essuyer, éliminer le trognon avec un vide-pomme, la couper en rondelles, puis chacune d'elles en fins bâtonnets. Couper l'emmental en fins bâtonnets de 3 mm de côté. Mettre les morceaux de pomme dans un saladier, arroser de jus de citron, ajouter les raisins égouttés, le chou émincé, les lamelles d'oignon, les bâtonnets d'emmental et bien mélanger le tout.

Préparer une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre le sel, le poivre, le vinaigre et tourner pour dissoudre le sel. Ajouter la moutarde, puis l'huile et bien homogénéiser. Verser sur la salade au moment de servir et bien mélanger. Parsemer de ciboulette ciselée et de pignons de pin.

## Boisson :

Un Touraine sauvignon servi à 12°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.