

Recette Salade de chou rouge et pomme



Préparation :

10 min

Portion :

3

Ingrédients

Salade :

- 2 tasses de chou râpé ou haché finement
- 1 pomme avec la pelure coupée finement
- 1/4 de c. à thé de jus de citron
- 1 carotte râpée (1/4 de tasse)
- 1 échalote hachée finement
- 1 c. à table de persil frais haché

Sauce :

- 2 c. à table de mayonnaise
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à table de vinaigre de pomme

Étapes

1. Râper le chou et la carotte.
2. Couper la pomme en petit quartier et y ajouter le jus de citron (pour éviter l'oxydation)
3. Mélanger la pomme coupée, l'échalote ainsi que le persil haché et réserver.
4. Préparer la sauce à salade en mélangeant les ingrédients dans l'ordre indiqué. Bien brasser et laisser reposer quelques minutes.
5. Ajouter à la première préparation.
6. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.