

Salade de chou

Cette salade de chou se conservera une semaine au réfrigérateur. Après une journée, elle aura une texture et un goût plus moelleux.



Végétarien



30 minutes ou moins



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
12 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
10

Ingrédients

- 1 petit chou vert ou rouge, râpé
- 500 mL (2 tasses) de carottes, râpées
- 1 gros oignon, haché finement
- 60 mL (¼ tasse) d'huile végétale
- 60 mL (¼ tasse) de vinaigre
- Poivre au goût

Préparation

1. Combiner le chou, les carottes et l'oignon dans un grand bol. Mettre de côté.
2. Mélanger l'huile et le vinaigre dans un petit bol. Poivrer au goût.
3. Verser l'huile et le vinaigre sur le mélange de chou. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer. Touiller doucement, juste avant de servir.

Trucs

- ✓ Cette recette fait une **grande quantité**. Servez-la comme plat d'accompagnement à un grand groupe. Réfrigérez le surplus pour plus tard.
- ✓ Pour **varier**, ajoutez des pommes ou des pois chiches.
- ✓ Le chou peut être **râpé** à l'aide d'une râpe à boîte, d'une râpe manuelle ou d'un robot culinaire, ou coupé avec un couteau.
- ✓ Le chou est un aliment qui peut être utilisé de **plusieurs façons** et qui peut être ajouté à d'autres plats! Ajoutez tout reste de chou aux soupes, ragoûts et sautés pour rehausser la saveur et la texture.

Recette adaptée avec la permission de *Cuisiner avec les ingrédients de base*, publié par l'Association canadienne de santé publique.



Santé
Canada

Health
Canada



ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE