

SALADE DE CHOU CRÉMEUSE (5)

Ingrédients : pour 3-4 portions

- 4 tasses (315 g) de chou vert râpé fin
- 3 oignons verts tranchés
- 1 carotte pelée et râpée
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil plat frais haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise allégée
- 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt nature 0%
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel liquide
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre
- ½ c. à soupe (7.5 ml) de moutarde à l'ancienne
- ¼ c. à thé (2 ml) de graines de céleri (facultatif mais donne beaucoup de goût)
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- Une pincée de poivre noir frais moulu

Préparation :

1. Mélanger le chou, les oignons verts, les carottes et le persil dans un saladier.
2. Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, le miel, le vinaigre, la moutarde, les graines de céleri, le sel et le poivre. Versez sur la préparation au chou et touillez pour bien la napper de vinaigrette. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Note : je ne l'ai pas fait, mais je vous conseille de doubler la quantité de la vinaigrette.

Source : déclinaison d'une recette de Johanna Burkhard, *200 recettes réconfortantes* vue chez « Les mille et un délice de ~Lexibule~ »

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/2010/02/salade-de-chou-cremeuse.html>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 13 janvier 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/01/salade-de-chou-cremeuse-5.html>