Recette

Salade cole slaw

Twist de curry avec crunch fruité de pomme

25 Min.
Temps de préparation

60 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SAUCE

100 g **de mayonnaise**

100 g **de yoghourt nature**

2 cs **de jus de citron**

1 cc **de moutarde**

2 cs **d'huile de colza**

1/2 cs **de miel liquide**

2 cc **de curry**

sel, poivre

SALADE

500 g **de chou blanc, finement raboté à 2 mm** De saison

150 g **de carottes, râpées avec la râpe à roesti** De saison

2 **échalotes, finement hachées** De saison

1 **pomme acide, p. ex. Braeburn, coupée en fine tranches**

Voici comment faire

1 de 2

SAUCE

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.

2 de 2

SALADE

Mettre le chou blanc, les carottes et les échalotes dans le saladier, verser la sauce et bien malaxer à la main. Couvrir et faire infuser pendant 1 heure. Incorporer les tranches de pomme.

Servir avec des grillades, dans des burgers ou des wraps, avec des frites ou avec des pommes de terre au four.