



SALADE DE CHOU ROUGE À L'ORANGE



Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 3 min

Ingrédients

- 1/4 ou 1/2 chou rouge selon la taille
- 1 à 2 oranges
- 1 c à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- 2 c à café de vinaigre de cidre
- 2 c à soupe de graines de courge
- 1 pincée de poivre



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

1. Rincer puis sécher le chou. L'émincer finement, au couteau ou à l'aide d'un robot, disque éminceur. Réserver.
2. Peler les oranges à vif pour ôter toute la peau blanche. Les émincer en fines tranches puis recouper ces tranches en 6. Conserver le jus et Réserver.
3. Faire torréfier légèrement les graines de courge en les mettant quelques minutes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Réserver.
4. Dans le fond du saladier, verser le vinaigre, l'huile, le fond de jus des oranges, poivre puis mélanger.
5. Verser le chou râpé et les dés d'orange dans un saladier et bien mélanger. Ajouter les graines de courge dans le saladier ou dans chaque assiette, juste avant de servir.

Astuce

Pour peler une orange à vif, coupez les extrémités : côté pédoncule et à l'opposé. Posez l'orange à la verticale. Taillez l'écorce au couteau d'office de haut en bas en veillant à ôter toute la petite peau blanche qui adhère à l'écorce. Laissez apparaître juste la chair du fruit à vif.

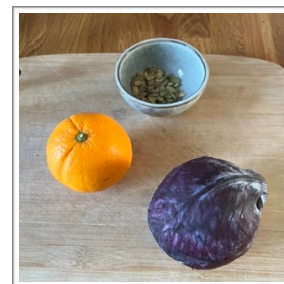
Dégustation :

Cette salade est parfaite pour un repas en hiver ou au début du printemps. Selon la météo et votre envie, dégustez-là en entrée ou accompagnée d'un bol velouté de légumes ou d'une part de quiche.

Elle se conserve 2 jours au frigo.

Variantes

Vous pouvez remplacer les graines de courge par des graines de sésame ou de tournesol. Les oranges peuvent aussi être remplacées par des pommes.



Informations nutritionnelles

Riche en vitamine C, le chou rouge cru est un très bon allié pour booster les défenses immunitaires en hiver et au début du printemps. Pour les personnes atteintes de troubles digestifs et intestinaux, il est conseillé de bien le mâcher, de commencer par une petite quantité et d'éviter d'en consommer 2 repas ou 2 jours de suite.