



Salade Chou blanc à la Grecque



Un vrai plaisir rafraichissant et contrairement à ce que l'on pense du chou , très digeste !

Ingrédients :

<i>1/2 chou blanc</i>	<i>1 c à café de poivre du moulin</i>
<i>100 gr d'oignon</i>	<i>175 ml de vinaigre aux fines herbes</i>
<i>100 gr de sucre cristallisé</i>	<i>1/2 l d'eau pétillante</i>
<i>100 gr d'huile</i>	<i>15 gr de Graines de Carvi</i>
<i>15 ml de sel</i>	<i>1/2 poivron vert</i>

Préparation :

Couper le chou en 4 et enlever la partie dure. Râper finement le chou et le mettre dans grand saladier qui vous permettra de poser un couvercle à l'intérieur de celui-ci.

Emincer l'oignon finement et ajouter au chou râpé.

Détailler le poivron en petit dés de 1 cm et ajouter au chou.

Dans un grand plat (utile car ça va mousser sous l'effet de l'eau pétillante), mélanger le sucre, le sel , l'huile, le poivre, le vinaigre aux fines herbes et l'eau pétillante.

Verser le liquide sur le chou et ajouter les graines de Carvi , mélanger le tout .

Couvrir d'un couvercle plus petit que le saladier (il doit toucher le chou en quelques sortes) et poser du poids dessus pour le lester(type boîte de conserve, bouteille remplie, il est impératif d'avoir cette masse pour que le chou soit bien tassé pour le processus) .

Laissez reposer pendant 24 heures au frais.

Égoutter toujours avant de servir.

Info – conseils :

Lors du mélange , veillez à dissoudre totalement le sucre.

Délicieux avec des grillades, en plat froid ,cette salade peut se conserver au réfrigérateur dans un bocal hermétiquement fermé.

Si vous lestez avec des boîtes de conserves , emballez les dans un film alimentaire pour qu'elles ne soient jamais en contact avec le jus qui pourrait remonter sur le couvercle.