



Salade Chou blanc creme de Carvi



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

Ingrédients :

250 gr de chou blanc (à défaut un chou entier en vue d'autres utilisations)

4 C à soupe de crème fraîche allégée

Le jus d'un citron

2 C à soupe d'eau

1 C à café de moutarde

1 C à soupe de sucre fin

1 C à soupe de graines de carvi

Sel, poivre

Préparation :

Dans le cas du chou entier : Couper le chou en 4 et enlever la partie dure, prélever 1/4 de celui-ci et filmer le reste et replacer au frais.

Râper très finement le chou et le mettre dans un saladier . Réserver.

Dans un plat, Mélanger tous les ingrédients de la sauce et placer votre préparation 1h au frigo.

Verser le liquide sur le chou , mélanger le tout directement .

Gouter le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire , selon votre envie.

Pour une dégustation optimum , Fermer ou filmer votre saladier et replacer au frigo 30 min avant service pour que le chou s'imprègne de ces saveurs.

Info – conseils :

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

Il peut être préparé sans soucis la veille.