



Salade Chou blanc à l'échalote



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

Ingrédients :

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

4 belles échalotes

20 cl de bouillon de légumes

1 jaune d'œuf

1 petit suisse ou équivalent en fromage blanc

1 c à soupe de vinaigre

1 c à café de moutarde

Persil haché - 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 une casserole faites cuire les échalotes finement hachées avec le bouillon de légumes durant 10 min . Laisser tiédir.

Dans un bol mélanger le vinaigre , la moutarde , le jaune d'œuf , le fromage , sel poivre et persil.

Incorporer le bouillon d'échalotes à la préparation en 2 fois .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.