



Pure Kôsan

## *Salade de chou pointu*

### **Ingredients pour 10 pers**

1200 g chou pointu  
5 cs de graines de cumin  
150 ml d'huile d'olive douce ou tournesol  
150 ml de vinaigre de pomme  
3 gousse d'ail

### **Preparation**

Rôtir le cumin dans une pôle.

Retirez les feuilles extérieures du chou et émincez-les finement.

Remuez les lanières de chou avec 2 cc de sel dans un saladier pendant 2-3 minutes, c'est ce qui permettra que la vinaigrette pénètre mieux.

Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive douce ou de tournesol, le vinaigre de pomme, l'ail et mélangez le dans le chou.

Parsemez les graines de cumin, mélangez et laissez macérer à température ambiante 10 mn.



## *Salade de chou à la pomme*



### **Ingredients pour 10 pers**

800 g chou pointu  
5 pomme (*rouge*)  
Vinaigre (*de pomme*)  
4 cuillères à soupe d'huile  
4 cuillère à café de moutarde  
aneth (frais)

### **Preparation**

Nettoyez le chou pointu. Couper le chou en deux, dans le sens de la longueur, et le couper en fines lanières.

Lavez la pomme et coupez-la en cubes.

Passez une cuillère de vinaigre pour éviter la décoloration.

Faites chauffer l'huile dans une casserole et réchauffez avec elle les 2 cuillères à soupe de vinaigre, la moutarde et l'aneth généreux.

Versez la vinaigrette chaude dans le chou et la pomme. Laissez le chou se ramollir pendant au moins une demi-heure.