



Salade de chou pointu

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

1.200 g chou pointus
5 c. à s. de graines de cumin
375 ml d'huile d'olive douce
ou tournesol
375 ml de vinaigre de pomme
3 gousses d'ail

MODE DE PRÉPARATION

- Retirez les feuilles extérieures du chou et émincez-les finement.
- Remuez les lanières de chou avec 2 c. à c. 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, une pincée et mélangez-les dans le chou.
- Parsemez les graines de cumin, mélangez et laissez macérer à température ambiante 10 min.
- Ça peut sembler beaucoup de cumin, mais ça ne l'est pas vraiment.

