



Salade carotte-chou chinois ou les crudités d'Automne



Ingrédients

pour 4 personnes :

1 dizaine de feuilles de chou-chinois
1 grosse carotte
12 noix fraîches
15 brins de ciboulette
2cs de gomasio
1,5 cs d'huile d'olive
1,5 cs d'huile de colza
1 cs d'huile de sésame
1 cs de vinaigre balsamique
sel

Préparez la vinaigrette : mélangez le sel et la ciboulette hachée. Ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez, puis ajoutez les huiles. Mélangez bien.

Râpez la carotte avec une râpe à gros trous. Séparez le vert des côtes de chou-chinois, ne conservez que la partie haute des côtes, la plus tendre. Emincez finement les feuilles et le haut des côtes.

Mélangez le chou, la carotte, ajoutez les cerneaux de noix concassés, ajoutez la vinaigrette. Parsemez du gomasio juste avant de servir.

Mon petit coin de cuisine 2009
<http://www.monpetitcoindecuisine.fr>
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com