

SALADE DE CHOU POINTU ET POMELOS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 25 minutes	Cuisson : 0 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier

Ingrédients :

1 chou pointu vert
2 carottes
1 pomelos
1 jus d'un citron
Huile d'olive
Ciboulette
Sel et poivre

Préparation :

1 - Enlever les premières feuilles du chou et le coeur, couper le en deux puis en lanière et réserver.
2 - Eplucher et râper les carottes puis réserver.
3 - Peler les pomelos à vif et prélever les quartiers en récupérant le jus dans un saladier.
4 - Laver et ciseler la ciboulette et réserver.
5 - Dans le saladier, mélanger le jus du pamplemousse avec le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Ajouter le chou, les carottes, le pamplemousse et la ciboulette puis mélanger, laisser au frais quelques heures et manger bien frais.