

SALADE DE CHOU ROUGE AUX FRUITS SECS

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

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 0 minutes
Pour 4 personnes	1 Robot, 1 saladier

Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ chou rouge
4 cuillères à soupe de raisins secs
2 pommes
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
12 abricots secs
 $\frac{1}{2}$ citron
Cerfeuil, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Réserver 4 belles feuilles de chou entières pour la présentation.
- 2 - Émincer finement la moitié d'un chou, au couteau ou à l'aide d'un robot.
- 3 - Couper les pommes en tranches fines, puis les citronner.
- 4 - Mélanger le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le cerfeuil ciselé.
- 5 - Couper les abricots en morceaux.
- 6 - Dans un grand saladier mélanger le chou, les tranches de pommes, les raisins et les abricots. Ajouter la vinaigrette, mélanger.
- 7 - Dans une assiette déposer les feuilles de chou réservées et remplir avec la salade.
- 8 - Laisser reposer au moins 1 heure et servir frais.