

SALADE DE CHOU ROUGE A L'ORANGE

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

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 0 minutes
6 personnes	1 saladier

Ingredients :

1 ou $\frac{1}{2}$ chou rouge
1/2 oignon
3 oranges
quelques cerneaux de noix (100 g)
persil
huile d'olive
vinaigre balsamique
sel, poivre

Préparation :

- 1 - Trancher le chou en fines lamelles. Couper l'oignon en fines rondelles.
- 2 - Peler deux oranges à vif, les couper en quatre puis en tranches fines. Garder le jus.
- 3 - Dans un saladier, verser le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter le chou, l'oignon et les morceaux d'oranges. Bien mélanger.
- 4 - Broyer les noix grossièrement. Les verser dans le saladier avec cinq cuillères à soupe de jus d'orange. Bien mélanger.
- 5 - Hacher le persil, mélanger à nouveau et servir sans attendre.