

SALADE DE CHOU BLANC

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 0 minutes Repos : 4 h
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 bol et 1 planche à découper

Ingrédients :

1 chou blanc
150 gr de cerneaux de noix (facultatif)
150 gr de raisins secs
300 gr de dés de jambon
Dés de gruyère
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'huile de colza
1 yaourt nature
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
Sel, poivre

Préparation :

1 - Retirer les premières feuilles superficielles du chou, le couper en 4 et trancher de façons régulières dans le sens de la largeur.
2 - Mélanger le chou, les noix, les raisins et les dés de jambon.
3 - Préparer la sauce en mélangeant le yaourt nature avec la moutarde, l'huile d'olive et l'huile de colza et relever le mélange selon votre goût avec du sel, du poivre et du vinaigre.
4 - Mélanger la sauce au mélange des ingrédients dans un grand saladier et laisser reposer 4 heures dans le réfrigérateur avant de servir.