



IDEE RECETTE

**SALADE DE CRUDITES  
AU CHOU BLANC**



INGREDIENTS:

½ chou blanc à ¼ suivant la taille



2 carottes



2 pommes

2 œufs durs

2 cuil à soupe de vinaigre

Mayonnaise

4 gouttes de tabasco (facultatif)

1 cuil à café de curry



Sel et poivre



PRÉPARATION

Emincez le chou en lanières

Coupez les pommes en petits dés sans enlever la peau

Râpez les carottes

Couper les œufs en dés

Faire dorer les lardons

Mettre le chou, les carottes, les pommes, les lardons et les œufs dans un saladier.

Dans un col préparez la sauce avec 4 cuillères à soupe de mayonnaise, le vinaigre, le tabasco, le curry, le sel et le poivre, goûter pour ajuster à votre goût et incorporez à la salade.

*Astuce : pour ne pas manger du chou à chaque repas, intégrer une partie du chou dans votre soupe multi légumes, le chou se conserve très bien au frigo*

