

Coleslaw de chou rave

Bonjours à tous et toutes,

Je vous retrouve ce soir pour une petite idée – recette très facile et idéale pour découvrir un légume de saison oublié : le chou rave ou *chou-navet*. Cette plante de la fa plante de la famille des brassicacée (= les choux), qui pousse sous forme de bulbe au-dessus du sol, et avec de jolies feuilles verdoyantes. On la retrouve actuellement sous les étals sous forme de (plus ou moins) petites boules vertes ou violettes . Cru, il est très croquant, de saveur fine et associé avec l'huile de noix c'est un délice. Cuit, il se rapproche fortement du navet et mérite d'être associé avec du miel. Tout à fait personnellement, depuis je l'ai découvert au magasin de producteur c'est un de mes chouchou des assiettes de crudités.

Bref, l'idée de cette recette ne viens pas très loin car j'ai aperçu au détour de pérégrinations sur pinterest le concept du « *coleslaw* » = salade de chou cru en anglais. Traditionnellement faite avec du chou blanc et des carottes, mais elle peut aussi se se détourner avec le chou rave. Autre détournement pour éviter la roborative mayonnaise, j'ai opté pour une « sauce yaourt crémeux », à laquelle j'ajoute l'huile de noix qui se marie si bien au chou rave. La recette finale est une salade simple mais originale, légère mais gourmande. En famille, nous nous en sommes tous régalés.

C'est donc avec plaisir que je l'ai fait atterrir sur le blog et vous invite à découvrir le chou rave. Belle journée !



- Coleslaw de chou rave -

Coleslaw chou rave

Recette : Coleslaw chou rave (et sauce légère)

Saison : Mars – Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 beau chou rave (400 g) (*)
- 4 carottes (400 g)
- 1 yaourt de brebis (ou un yaourt entier)
- 2 cuillerée à soupe d'huile de noix
- Jus d'un demi citron
- 6-8 brins de persil et de ciboulette
- Sel, poivre

Réalisation.

- Lavez tous les légumes puis épluchez les à l'économe. Râpez les avec une râpe à trous puis disposez les dans un saladier.
- Lavez, épongez puis émincez finement les différentes herbes. Incorporez ces herbes aux légumes.
- Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'huile de noix, le jus de citron, sel et poivre à convenance.
- Servez le coleslaw chou rave et la sauce à part, le tout bien frais.

Astuces :

- Vous pouvez trouver des choux raves verts ou violets, cela ne fait pas de différence coté texture ou saveurs.
- Pour une note plus croquante à ce coleslaw chou rave, ajoutez quelques cerneaux de noix
- Conservation : 24h au frais.



Coleslaw chou rabe