

# Salade d'automne au chou rave

Bonjour à toutes et tous,

Difficile d'imaginer qu'on est en novembre avec les températures actuelles. En conséquences, mes assiettes ne sont pas vraiment aux soupes mais plutôt aux crudités. Mes classiques comportent souvent des choux durs « blancs » et « rouges », mais il existe un petit cousin qui gagne à être dégusté : le chou rave. Ce chou de couleur vert pale où violette, ressemble à un gros navet et garni joyusement les étals. Il est délicieux cru râpé, en étant croquant, frais, et présentant saveur douce s'accordant avec tous ses confrères racines.

J'ai donc opté pour lui pour tenter salade d'automne croquante. Pour la couleur et les saveurs, des carottes, de la betterave, du chou blanc (ou chou dur), et quelques noisettes se sont invitées. L'ensemble à peuplé déjà plusieurs fois mes assiettes d'octobre. C'est croquant tout en restant tendre, les saveurs se marient bien, puis avec une vinaigrette légère, c'est un vrai délice.

J'aimerais donc vous partager l'idée; idée qui pourrait être une alternative pour vos salades de saison. J'espère que cela vous plaira.





- SALADE DE CHOU RAVE -  
& CHOU BLANC

© Au Fil du Thym

Salade d'automne au chou rave

---

# Recette : Salade d'automne au chou rave

Saison de la recette : Octobre – Décembre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 beau chou rave ou 2 moyens
- 1/3 de chou blanc (ou rouge, selon vos préférences)
- 1 à 2 carottes selon la taille
- 1 betterave crue
- 30 gr de noisettes

Vinaigrette :

- 6 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de cidre
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- – sel, poivre

# Réalisation

- Lavez tous vos légumes, épluchez carotte, chou rave et betterave. Concassez vos noisettes
- Taillez vos légumes
  - Version rapide: passez les deux choux, les carottes et la betterave dans la râpe à légumes (mais indépendamment les uns des autres, sinon ils vont tous se colorer rose betterave)
  - Version « jolie découpe » : Émincez finement le chou dur et le chou rave. Détaillez séparément les carottes en tagliatelles et les betteraves en lamelles.
- Faites chauffer une casserole d'eau puis plongez-y les choux émincés pendant 20-30s. Égouttez et laissez refroidir (\*)
- Dans un saladier, mélangez l'ensemble des légumes et ajoutez les noisettes concassées. Réservez au frais
- *Vinaigrette* : Fouettez ensemble vinaigre, huile, sel et poivre jusqu'à émulsionner.
- Servez la salade accompagnée de la vinaigrette.

Servez la salade chou rave accompagnée de la vinaigrette.

---

## Astuces :

- (\*) faire blanchir les choux permet de les attendrir un peu et les rendre plus digestes.
- Faites attention au long de la préparation que la betterave tache énormément !
- Pour une salade plus complète (type salade-repas), vous pouvez ajouter des œufs mollets/dur et des morceaux de pomme de terre

