

Salade de chou rouge, carotte, mâche

Bonjour à toutes et tous,

Avec la chaleur printanière (voire plus), j'aimerais vous retrouver ce matin pour une agréable recette de saison. Elle est un peu (beaucoup) dans mes classiques de saison et mes classiques du « zéro prise de tête ». Si cela vous dit, venez. ☐

Printemps, été, Automne, Hiver, j'adore me préparer des salades de crudité. Comme le nom l'indique, cela croque sous la dent, c'est saison, c'est facile et rapide à préparer, et l'on peut sélectionner à convenance différents ingrédients de saison. Avec un peu de chance (et de connaissance des fruits/légumes/graines), il y a même moyen de préparer des plats très attractifs visuellement. Comme cette recette de salade.

Ne cherchez pas la complexité dans son histoire : j'ai juste du me retrouver (il y a plusieurs années !) avec du chou rouge, des carottes, de la pomme dans mon bac à fruit/légumes et j'ai mixé le tout. L'ensemble à tellement bien fonctionné que l'association a vite été notée. La mâche c'est invité dans un 2e temps, pour amener « de la couleur verte » mais je dois admettre que sa douceur et sa rondeur s'associe très bien dans l'ensemble. Depuis j'itère volontiers cette salade. Et elle a une saveur très particulière quand la mâche vient du jardin. ☐

Bref, je voulais vous proposer l'idée de cette recette de salade chou rouge carotte, mâche. Elle peut vous inspirer pour une petite entrée du quotidien, une boîte repas, ou toute autre idée de votre choix. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Salade d'hiver -
Chou rouge, carotte, mache



Recette : Salade de chou rouge, carotte, mâche

Saison de la recette : Novembre -> Février

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : Pas de cuisson

Ingrédients

Pour 4 personnes en entrée :

- 1/4 de chou rouge (voire 1/2 si le chou est petit)
- 3 carottes
- 1 pomme (golden, pink lady..)
- 4 poignées de mâche

Pour la vinaigrette (cf. 1)

- 8 cuillérées à soupe d'huile
- 6 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Réalisation

- Lavez vos légumes. Retirez le coeur dur du chou rouge puis émincez le finement (au robot). Pelez, retirez le pied des carottes et râpez-les (au robot). Lavez et égouttez la mâche. Lavez la pomme, retirez le trognon puis coupez en dés.
- Dans un saladier, rassemblez et mélangez tous les légumes et la pomme.
- Dans un bol large mélangez l'huile, vinaigre, sel, poivre jusqu'à émulsionner. Réservez cette vinaigrette à part.
- Servez la salade fraîche, vinaigrette à part que chacun dose à convenance.

Astuces

- Si vous souhaitez attendrir les légumes, vous pouvez les ébouillanter (râpés) une dizaine de seconde. Égouttez bien.
- *Variante* : A convenance, vous pouvez ajouter des noix, des noisettes. Pour une salade complète, vous pouvez aussi ajouter des pois chiches.
- (1) La quantité d'huile/vinaigre est à titre indicatif et valable pour un assaisonnement de quantité moyenne. Nous avons tous nos préférence en

terme de quantité de vinaigrette dans une salade (un peu/beaucoup..),
donc n'hésitez pas à adapter la quantité en fonction de vos goûts.



© Au Fil du Thym
Salade chou rouge carotte mâche
