

# Salade de chou rouge, lardons et noix

Bonjour à toutes et tous

Mes gourmands ne sont traditionnellement pas de grands amateurs de [salades](#) en hiver. Les légumes sont souvent peu « sexy », les saveurs trop typées, alors ils se détournent volontiers de toute tentative d'entrée saine. Mais il existe quelques exceptions comme une **salade de chou rouge, lardons et noix**. C'est une recette de Belle Maman, assez originale dans sa préparation car on fait « mariner » le chou dans du vinaigre chaud pour l'attendrir.

Cette salade chou rouge lardons noix est un de mes (ultra) classique de l'hiver, itérée tous les ans. Je me suis donc dit que vous seriez peut être preneur de l'idée. Bonne journée.



- SALADE DE CHOU ROUGE  
LARDONS & NOIX -

## **Recette : Salade chou rouge lardons noix**

**Saison de la recette : Octobre à début Avril**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 05 minutes**

**Temps de marinade : 1 heure**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 demi chou rouge
- 100 g de lardons fumés
- 25 cl de vinaigre de vin
- 2 cuillerées à soupe de gros sel
- 75 g de cerneaux de noix
- sel et poivre
- 1 cas d'huile

### **Réalisation**

- Nettoyez et coupez le chou en fines lanières.
- Mettez le dans un grand saladier, saupoudrez le de gros sel, couvrez et laissez le macérer pendant 1 bonne demi heure – voir plus si vous aimez le chou bien tendre -.
- Après macération, rincez le chou à l'eau froide et égouttez le.
- Hachez grossièrement les noix
- Dans une poêle/casserole, faites chauffer 1 cas d'huile puis mettez les lardons à rissoler.
- Quand ils sont rissolés – voir qu'une légère pellicule de graisse s'est formée au fond – ajoutez le vinaigre. Grattez les sucs puis portez à ébullition pendant 3 minutes.

- Arrosez le chou rouge avec le vinaigre bouillant et les lardons. Ajoutez les noix hachées et le poivre. Vérifiez l'assaisonnement puis laissez mariner et refroidir. Mélangez de temps en temps lors du refroidissement pour que le chou s'imprègne de la sauce..

Servez frais et remerciez ma belle mère. ☐

---

**Astuces :**

- Si vous souhaitez décliner cette salade version végétarienne : 1) Faites quand même bouillir le vinaigre avant de le verser sur le chou : cela l'attendrira. 2) je vous conseille d'y ajouter des morceaux de pomme, qui apporteront une douceur sucrée.
  - Plus léger : remplacez les lardons par du bacon fumé.
-