



MANGEONS
de saison

SALADE DE CHOU ROUGE, POMME ET BLEU DE CHÈVRE

[d'après le site www.gourmandiseries.fr]

4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

INGRÉDIENTS

UNE POMME PINK LADY
OU GALA

1/2 CHOU ROUGE

2 BELLES POIGNÉES
DE ROQUETTE

100 G DE FROMAGE
BLEU DE CHÈVRE

2 POIGNÉES D' AMANDES

4 C. À SOUPE D' HUILE DE NOIX

2 C. À SOUPE DE
VINAIGRE DE CIDRE

SEL

POIVRE DU MOULIN

Laver tous les légumes, les sécher.

Dans un saladier, mélanger l'huile et le vinaigre avec le sel et le poivre. Ajouter les amandes grossièrement hachées.

Couper le chou en 4 et le hacher finement. Le mettre dans le saladier avec la roquette.

Ôter le trognon de la pomme. Couper la pomme en 4 et la couper en 2 dans le sens de la hauteur. Détailler chaque morceau en fines tranches. Les ajouter au saladier.

Bien mélanger le contenu du saladier et dresser la salade dans 4 assiettes. Émietter le bleu de chèvre et répartir sur la salade dans les assiettes. Déguster aussitôt.



BOURGES