

Coleslaw allégé

écrit par Pariseyn | 27 avril 2016



Ingrédients, pour 4 personnes :

$\frac{1}{4}$ de chou blanc (environ 250 à 280 g)

1 carotte (50 à 80 g)

100 g de fromage blanc velouté 3.8% Casino

30 ml (2 CS) de vinaigre de cidre

10 g (1 CS) de sucre en poudre ou 1,5 g de Sucralose®

1 citron

1 cuillère à café de moutarde de Dijon

Sel et poivre

Couper le chou en 4 quartiers. Prélever un quartier et conserver les 3 autres pour une autre utilisation.

Enlever le cœur d'un quartier et râper avec une râpe à gros trous. Réserver dans le saladier de service.

Râper la carotte avec une râpe à gros trous et mélanger au chou râpé.

Mélanger le fromage blanc avec la moutarde, le vinaigre de cidre, le sucre en poudre et une moitié du jus de citron. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement (moutarde, sucre, vinaigre, citron).

Verser sur le mélange chou/carotte et remuer pour imprégner la salade. Saler, poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

Réserver au réfrigérateur 1 ou 2 heures avant de consommer, ou mieux, toute une nuit.

Valeur calorique du coleslaw : 65 Kcal / 100 g

Sauce seule : 100 Kcal/100 g (612 Kcal / 100 g en remplaçant le fromage blanc par de la mayonnaise !).