

Coleslaw de Jamie

écrit par Pariseyn | 15 avril 2016

❌ La salade de chou ou « coleslaw » est fort prisée aux Etats-Unis. Elle accompagne souvent nombres de hot-dogs, hamburgers ou sandwiches, dont ceux au porc effiloché. Cette recette toute simple empruntée à Jamie Oliver a l'avantage d'être plus légère que celle plus traditionnelle à la mayonnaise. Notez qu'on peut consommer le coleslaw juste après sa préparation, mais il sera bien meilleur s'il a passé la nuit au frais.

❌

Ingrédients, pour 4 personnes :

1/6ème de chou vert à feuilles lisses, environ 250 g

1 carotte, environ 50 g

1/2 oignon, environ 50 g

2 cuillérées à soupe de yaourt

1 cuillères à soupe de moutarde (Dijon ou à l'ancienne)

Sel, poivre

Si vous avez acheté un demi chou, le couper en trois, et couper un tiers en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou, mieux, d'une mandoline. Utiliser le reste du chou pour une potée ou ce que vous souhaitez d'autre.

Eplucher la carotte et râper avec une râpe à gros trous.

Eplucher l'oignon et émincer finement.

❌

Préparer la sauce dans un bol: ajouter le fromage blanc, la

moutarde, et assaisonner à votre gout avec le sel et le poivre.

Mettre les légumes dans un saladier, verser la sauce dessus et mélanger soigneusement. Gouter et rectifier l'assaisonnement.

Laisser au réfrigérateur au moins deux heures avant de consommer, de préférence la nuit entière.

Note : On peut agrémenter la recette en ajoutant des raisins secs ou des morceaux de pomme verte.