

Le coleslaw asiatique

écrit par Pariseyn | 3 avril 2023



Il s'agit d'une salade de chou et de carotte mais sans l'habituelle sauce mayonnaise typique du coleslaw. Son caractère croquant adouci par un traitement similaire à la [salade de chou asiatique](#) accompagnera parfaitement un [sandwich au porc effiloché](#) par exemple, ou un [katsu sando](#). Elle peut aussi se consommer assiette, avec quelques crevettes cuites décortiquées (200 g) et de la coriandre fraîche pour un brunch improvisé. Des cubes de tofu poêlés (250 g) à la place des crevettes, saupoudrée de graines de sésame et de pousses de radis feront une excellente salade vegan.

Ingrédients, pour 4 personnes :

Un demi-chou (360 g une fois râpé)

2 à 3 carottes (180 g une fois râpées)

Pour la marinade :

500 g d'eau

100 g de sucre en poudre

1 clou de girofle

1 cuillère à soupe de sel de Guérande moulu (12 g)

90 g de vinaigre blanc (ou de Melflor, de vinaigre de riz, de vinaigre de cidre ou de vin blanc)

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol (15 ml)

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de poivre en grain (j'ai utilisé du poivre noir de Madagascar)

Pour l'assaisonnement :

Le jus d'un ou deux citrons verts (selon leur jutosité)

40 g de vinaigre blanc (ou de Melflor, de vinaigre de riz, de vinaigre de cidre ou de vin blanc)

40 g d'eau

2 cuillères à soupe de cassonade

2 cuillères à soupe de sauce nuoc nam

1 grosse gousse d'ail ou 2 petites

De la coriandre fraîche pour la finition

Commencer la veille :

Eplucher et râper les carottes. En prélever 180 g.

Enlever les feuilles extérieures du chou et le râper finement à la mandoline (position 1 pour moi). En prélever 360 g.

Mélanger les légumes dans un saladier.

Faire chauffer dans une casserole l'eau, le vinaigre, le

sucré, le sel, le clou de girofle et les grains de poivre.

Remuer jusqu'à dissolution du sel et du sucre.

Ajouter le vinaigre et l'huile de tournesol.

Verser sur les légumes et mélanger avec des couverts à salade pour bien les imprégner.

Filmer et laisser refroidir.

Entreposer au réfrigérateur pour 24 heures.





Le jour J :

Sortir la salade du réfrigérateur et filtrer pour éliminer la marinade.

Préparer la sauce d'assaisonnement :

Eplucher et hacher l'ail.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf la coriandre, et bien remuer pour homogénéiser.

Verser sur les légumes et mélanger.

Servir avec les pluches de coriandre fraîche.

Energie \approx 35 kCal / 100 g

La voici servie assiette avec des crevettes pour un brunch réussi :



Version brunch aux crevettes