

Choux rouge aux pommes

Préparation : 15 min / Cuisson : Pas de cuisson

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 petit chou rouge cru
- 1 pomme (type pomme Granny Smith)
- 2 càs de jus de citron (+ celui pour arroser les pommes)
- 1 càs de jus d'orange
- du poivre
- 1 gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ càc de cumin
- 2 càs d'huile d'olive



Préparation :

1. Couper le chou en quatre, retirer le trognon et râper-le. Plonger-le dans l'eau froide pendant environ 15 minutes pour l'attendrir puis rincer à l'eau tiède en le pressant légèrement.
2. Peler les pommes et les-couper en bâtonnets (comme une fine brunoise) puis arroser-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
3. Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, le jus d'orange, le poivre, le cumin, l'huile et la gousse d'ail coupée en petits morceaux très fins.
4. Mélanger le tout et déguster.

Astuce:

Si vous souhaitez adoucir votre sauce, vous pouvez y ajouter 1 à 2 fromages blancs 0 % de matière grasse.