Salade crémeuse de choux frais et fermenté



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Portions: 8

Temps de préparation: 20 minutes

Ingrédients

¼ tasse (60 ml) de mayonnaise ¼ tasse (60 ml) de yogourt fermier nature 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de caméline 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre Sel et sauce piquante locale au goût 7 tasses (1 ¾ litres) de chou rouge émincé finement 1 tasse (250 ml) de carottes, coupées en fines juliennes 1 tasse (375 ml) de choucroute locale

Préparation

- 1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients et masser avec les mains pour faire ramollir le chou (environ 5 minutes).
- 2. Servir en accompagnement des <u>croquettes de truite</u>, dans un burger, avec un poulet rôti ou n'importe quel plat autre qui s'accompagne d'une bonne salade!

Quelques petites notes...

- Variantes. Quand on fait une salade, ce n'est pas de la pâtisserie: on peut se permettre d'ajuster les proportions à son goût et de varier les saveurs. Vous pouvez mettre, par exemple, un mélange de chou vert et rouge, ou encore remplacer la carotte ou le radis d'hiver par d'autres légumes locaux que vous avez sous la main (céleri-rave, panais...). Pour une touche de vert, ajoutez des micropousses. Et pour une variante qui fait voyager, remplacez la choucroute par du kimchi!
- Comme la salade de chou se garde environ trois jours au réfrigérateur, ça valait la peine de proposer une recette de plusieurs portions. N'hésitez pas à faire une demie recette selon la taille de votre famille.

Lien vers la recette: https://cariboumag.com/2021/03/salade-cremeuse-de-choux-frais-fermente/