

Salade de choux de Bruxelles, noisettes torréfiées

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 5-7 choux de Bruxelles frais
- 4 noisettes
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de citron
- Pour la vinaigrette
- 1 cuillère café bombé de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 petites cuillères à soupes d'huile de lin ou de votre choix
- 1 cuillère à café d'eau
- Graines, oléagineux (noix, noisettes, amandes) et épices selon vos envies

Préparation 10 minutes

- Laver et enlever le cul des choux Bruxelles
- Les couper en fines tranches et les mettre dans un saladier
- Arroser les tranches de choux de Bruxelles d'un filet de citron et mélanger
- Couper les noisettes en morceaux
- Éplucher l'échalote et couper là en petits dés
- Ajouter l'échalote et les noisettes aux choux de Bruxelles
- Préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile mélanger, ajouter l'eau et mélanger
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger
- Vous pouvez déguster tout de suite ou attendre un peu. La vinaigrette va légèrement attendrir les choux de Bruxelles

Accompagnement

- Les choux de Bruxelles rappellent souvent la cantine.. Cependant je vous propose de les découvrir autrement et c'est ça peut surprendre. De plus, nutritionnellement le chou de Bruxelles est vraiment intéressant.

Vous pouvez servir cette salade en entrée dès que vous le souhaitez et l'agrémenter selon vos envies du jour.

Diétôdélices