



Salades

Chou chinois en salade



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

227

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le chou chinois

1 **Chou(x) chinois**
2 **Carotte(s)**
3 c. à soupe **Vinaigre de riz**
6 c. à soupe **Sucre semoule**
3 c. à soupe **Sauce soja**
3 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 c. à soupe **Eau**
1 c. à café **Gingembre frais**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Éplucher le gingembre et le râper.
- 2 Émulsionner la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile, l'eau et le sucre.
- 3 Ajouter le gingembre et bien mélanger.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Laver les feuilles de chou et les essorer.
- 2 Émincer finement le chou à l'aide d'un couteau.
- 3 Râper les carottes.
- 4 Mélanger le chou et les carottes.
- 5 Verser la vinaigrette et bien mélanger.
- 6 Servir très frais et parsemer de graines de sésame.