



Entrées froides aux légumes
Chou à la nantaise revisité



32 min **30 min** **2 min** **0** **224**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

Salade de chou

400 g **Chou(x) blanc(s)**
 100 g **Banane(s)**
 60 g **Noix (cerneau)**
 50 g **Carotte(s)**
 8 feuille(s) **Laitue(s)**
 3 branche(s) **Cerfeuil**
 2 branche(s) **Estragon**

Vinaigrette

10 ml **Vinaigre de Framboise**
 30 ml **Huile de pépins de raisins**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Blanchiment des choux

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, retirer le pied du chou.
- 2 Enlever les premières feuilles.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, couper les cotes des feuilles, c'est à dire les tiges blanches au milieu.
- 4 Superposer les feuilles et les tailler en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Émincer le reste du chou avec le couteau éminceur.
- 6 Vérifier s'il ne reste pas de morceaux trop épais. Si c'est le cas, les retailler en lanières.
- 7 Porter une casserole d'eau salée à ébullition et y blanchir le chou.
- 8 Dès que l'eau frémit, égoutter le chou à l'aide d'une passoire puis le passer sous un jet d'eau froide.
- 9 Il est important de les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et préserver le croquant du légume.
- 10 Réserver le chou dans la passoire et la placer au dessus d'un saladier.

Étape 2

Découpe des ingrédients

- 1 Éplucher la carotte à l'aide d'un économe puis couper les extrémités et la laver.
- 2 Couper la carotte en deux puis la tailler en brunoise. Réserver.
- 3 Décortiquer les noix.
- 4 Enlever la peau des cerneaux de noix à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.

Étape 3

Préparation de la vinaigrette de framboise et de la banane

- 1 Verser le vinaigre de framboise dans un bol.
- 2 Il est important d'incorporer les ingrédients dans cet ordre pour qu'ils puissent se dissoudre correctement.
- 3 Saler, poivrer et mélanger au fouet.
- 4 Verser l'huile de pépin de raisin et fouetter.
- 5 Éplucher la banane et la couper en rondelles.
- 6 Ne pas couper la banane en tranches trop fines pour éviter qu'elles ne se brisent dans la salade.
- 7 Réserver les bananes dans un bol et les citronner.

Étape 4

Dressage

- 1 Dans un saladier, mettre le chou émincé et les rondelles de banane.
- 2 Assaisonner la salade de vinaigrette de framboise et mélanger délicatement pour ne pas casser le rondelles de banane.
- 3 Disposer des feuilles de laitue dans une assiette creuse.
- 4 Déposer la salade de chou et bananes sur la laitue.
- 5 Parsemer la salade de quelques feuilles d'estragon, de cerfeuil et de noix.
- 6 Finir avec les petit dés de carotte pour une touche de croquant et de couleur.