



Salades

Coleslaw d'automne



1h25 **25 min** **0** **1h** **289**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des fruits et des légumes

- 1 Couper le citron. Presser son jus et le mettre dans un saladier.
- 2 Laver la pomme, la couper en quatre, retirer les pépins. Détailler la chair en petits batonnets et la mettre dans le saladier. Mélanger pour que le jus de citron recouvre les pommes.
- 3 Eplucher et émincer très finement l'oignon.
- 4 Laver la carotte, la courgette et les raisins.
- 5 Eplucher la carotte. Couper le pédoncule de la courgette.
- 6 Râper la courgette et la carotte. Les mettre dans le saladier.
- 7 Hacher les cerneaux de noix au couteau.
- 8 Mélanger tous ces ingrédients ensemble.

200 g **Courgette**
100 g **Carotte(s)**
1 **Pomme(s)**
100 g **Raisin noir**
50 g **Noix (cerneau)**
1 **Oignon(s)**
1 **Citron(s)**
50 g **Crème fraîche épaisse**
1 c. à café **Moutarde**
3 c. à soupe **Huile de noix**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Fouetter la crème fraîche, la moutarde, l'huile de noix et le sel dans un bol à part.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la sauce sur la salade, mélanger et laisser au réfrigérateur une heure avant de déguster.