

Salade de chou aux pommes

Préparation	20 minutes
Portions	5-6
Coût (portion)	0,41 \$ (prix calculé avec 5 portions)
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, cuillère de bois, grand bol.



Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

Ingrédients

ON PEUT REMPLACER LE YOGOURT PAR LA MÊME QUANTITÉ DE MAYONNAISE.



30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt nature**



60 ml (¼ tasse) de **vinaigre de cidre**



20 ml (4 c. à thé) de **miel**



30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola**



1 ml (¼ c. à thé) de **basilic séché**



Sel et poivre au goût

LES JULIENNES SONT DE FINS BÂTONNETS. LA POMME PEUT ÊTRE REMPLACÉE PAR DE LA CAROTTE RÂPÉE.

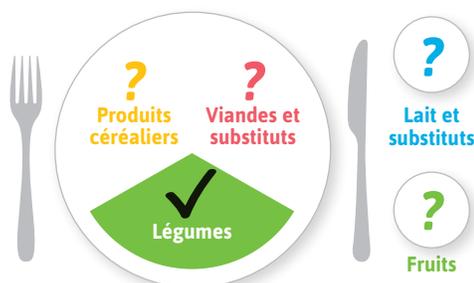


1 **pomme** coupée en juliennes



½ **chou vert** haché (environ 1,5 litre / 6 tasses)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette salade est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu!

Préparation

1

Dans un grand bol, mélanger le **yogourt**, le **vinaigre de cidre**, le **miel**, l'**huile**, le **basilic**, le **sel** et le **poivre**.



2

Ajouter la **pomme** et mélanger pour les enrober de vinaigrette.



3

Ajouter le **chou** et bien mélanger.



4

Conserver au froid jusqu'au moment de savourer.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso –
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca