



Salade de chou des fêtes

Avec vinaigrette à l'orange

Cette salade super simple mais étonnante incorpore les saveurs de la saison avec des canneberges, des noisettes grillées et une vinaigrette à l'orange et à l'érable.

Donne 6 portions

Ingédients

1 poire Bartlett, en julienne
1 betterave dorée, coupée en julienne (voir note)
½ petit chou vert, tranché finement (environ 3 tasses)
1/2 oignon rouge, tranché finement
1/2 tasse de noisettes non salées, hachées
1/3 tasse de canneberges naturellement sucrées
3 c. à soupe de persil frais

Pour préparer la vinaigrette :

1 c. à soupe de zeste d'orange
¼ tasse de jus d'orange frais
1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde Dijon
2 c. à thé asse de sirop d'érable pur
¼ c. à thé chacun de sel de mer et du poivre noir

Étapes

1. Dans un grand bol, combiner la poire, la betterave, le chou et l'oignon.
2. Dans un autre bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade et mélanger pour combiner.
3. Garnir de noisettes, de canneberges et de persil.

Remarque :

Vous pouvez substituer une betterave rouge, mais n'oubliez pas que la variété rouge tache et peut modifier la couleur de la salade.

Informations nutritionnelles

175 calories | 19 g glucides | 11 g lipides | 1 g gras saturé | 4 g fibres | 2 g protéines | 120 mg sodium | 12 g sucre

Source : www.cleaneatingmag.com