



SALADES / PLATS FROIDS

Slaw de chou asiatique, vinaigrette sésame — Douceurs Faciles

Salade de chou ultra-croquante avec carottes, cébettes, cacahuètes et une vinaigrette onctueuse soja, sésame, riz, miel et beurre de cacahuète.

3 à 4 personnes

15 minutes + 10 minutes de repos

salade / slaw / végétarien / asiatique

Ingredients

- 1,14/2 chou blanc ou chou rouge, ou un mélange des deux
- 2,29 carottes, taillées en fine julienne
- 2,29 oignons verts ou cébettes, ciselés finement
- 1,14 poignée de cacahuètes grillées à sec, grossièrement concassées
- 3,43 c. à soupe de sauce soja, ou tamari sans gluten si besoin
- 2,29 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2,29 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1,14 c. à soupe de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1,14 c. à soupe de beurre de cacahuète pur
- 1,14 c. à café de gingembre frais micro-râpé
- 1,14 c. à soupe de graines de sésame noir et blanc torréfiées

Préparation

1. Retirer les premières feuilles du chou puis l'émincer très finement au couteau ou à la mandoline.
2. Tailler les carottes en fine julienne et ciseler les oignons verts en petits sifflets.
3. Dans un grand saladier, mélanger à sec le chou, les carottes et les oignons verts pour bien répartir les couleurs.
4. Préparer la vinaigrette : dans un bol, déposer le beurre de cacahuète et le miel ou sirop d'érable.
5. Ajouter progressivement le vinaigre de riz et la sauce soja en fouettant pour détendre la texture.
6. Incorporer l'huile de sésame grillé et le gingembre râpé. Fouetter jusqu'à obtenir une sauce lisse, nappante et semi-fluide.
7. Verser toute la vinaigrette sur les légumes.
8. Masser le chou à pleines mains pendant environ 1 minute pour l'attendrir et faire pénétrer la sauce.
9. Placer le saladier au réfrigérateur pendant 10 minutes pour laisser les saveurs fusionner.
10. Au moment de servir, ajouter les cacahuètes concassées et les graines de sésame. Mélanger une dernière fois et servir immédiatement.

Notes cuisine

- Plus le chou est coupé finement, plus la vinaigrette l'enrobe facilement tout en gardant du croquant.
- Le massage du chou est important : il l'assouplit sans le rendre mou.
- Pour une version repas complet, ajouter du poulet, du tofu grillé, des crevettes ou des nouilles de riz.

Pourquoi on aime

Salade de chou ultra-croquante avec carottes, cébettes, cacahuètes et une vinaigrette onctueuse soja, sésame, riz, miel et beurre de cacahuète.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.