

Coleslaw au vinaigre de cidre et miel

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **coleslaw au vinaigre de cidre et miel**, à base de chou blanc, carottes, pommes et oignon rouge.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

20 min.

- 1/2 chou blanc
- 2 carottes
- 2 pommes
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Des herbes aromatiques de votre choix

Étape 1

Nettoyer et éplucher les légumes. Retirez le trognon de la pomme avec [un vide-pomme](#).

Étape 2

Coupez le chou blanc, les carottes, les pommes et l'oignon rouge en julienne avec une [mandoline](#) et versez dans un

saladier.

Étape 3

Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le miel, le sel naturel, le poivre en grain et les herbes aromatiques.

Étape 4

Ajoutez la vinaigrette dans votre saladier, mélangez et réservez au réfrigérateur.

Cette recette de **coleslaw au vinaigre de cidre et miel** est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- Le chou blanc est riche en vitamines et minéraux et en antioxydants.
- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A.
- La pomme est un excellent aliment santé, riche en vitamines C, en polyphénols, en antioxydant, en minéraux et oligo-éléments.
- L'oignon rouge est riche en vitamines A, B et surtout C, il regorge de minéraux et d'oligo-éléments.

“La vraie sagesse n'est pas de s'éloigner de la nature, mais de façonner son comportement selon ses lois et son modèle”.

Sénèque



Salade de chou rouge au sésame