

Salade de chou blanc au sésame

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **salade de chou blanc au sésame**, accompagnée d'une vinaigrette à la moutarde à l'ancienne.

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 :

Réfrigération :

15 min.

1 h

- 1 chou blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- Quelques brins de persil
- Graines de sésame
- Fleur de sel

Étape 1

Retirez les feuilles extérieurs abimées du chou ainsi que le trognon.

Étape 2

Coupez le chou blanc avec une mandoline en fines lamelles. Nettoyez et hachez le persil.

Étape 3

Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde à l'ancienne et la fleur de sel.

Étape 4

Mélangez la vinaigrette et le persil avec le chou blanc et réservez une heure au réfrigérateur.

Étape 5

Ajoutez les graines de sésame au moment de servir.

- Le chou blanc est riche en vitamines et minéraux ainsi qu'en antioxydants.

“La joie n'est pas dans les choses,
elle est en nous”

Richard Wagner



Salade de chou rouge au sésame