

# Salade de chou chinois aux crevettes

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **salade de chou chinois aux crevettes**.

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 :

**15 min.**

- 1 chou chinois
- 2 avocats
- 16 queues de crevettes cuites décortiquées
- 12 tomates cerises
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon blanc
- Quelques brins de persil

## Étape 1

Coupez le chou chinois en lamelle. Lavez et essorez le. Hachez le persil et émincez l'oignon.

## Étape 2

Coupez les tomates cerises en 2.

## Étape 3

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde à l'ancienne.

## Étape 4

Dans un grand saladier, versez le chou chinois, les tomates cerises, le persil haché et l'oignon. Ajoutez la vinaigrette et mélangez. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## Étape 5

Au moment de servir, coupez les avocats en petits dés et ajoutez les à la salade et mélangez.

## Étape 6

Dressez les assiettes avec le chou chinois puis ajoutez les crevettes marinés dessus.

Cette **salade de chou chinois aux crevettes** est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- Le chou chinois est riche en vitamine A, C et K. Il contient également du calcium, du potassium, du fer et du manganèse. Le chou chinois contient également des composés phénoliques ainsi que des caroténoïdes qui jouent un rôle d'antioxydants.
- Les crevettes contiennent des omega-3 ainsi que des antioxydants tel que l'astaxanthine et de la coenzyme Q. Elles sont également une source de phosphore, vitamine B12 et B3 ainsi que de nombreux oligo-éléments.
- L'avocat est riche en vitamine B5 (acide pantothénique) et vitamine K. L'avocat est également une source de vitamines B1, B2, B3 B6, C et E et de minéraux tel que

cuivre, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc et manganèse. L'avocat est également riche en fibre et en matières grasses, et principalement des gras insaturés ( essentiellement mono-insaturés ) qui jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

“Nul pierre ne peut être polie sans friction,  
nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuve.”

Confucius



## Salade de chou rouge au sésame