

Salade de chou rouge au sésame

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **salade de chou rouge au sésame**, au vinaigre de cidre, huile d'olive et 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 :

15 min.

- 1 chou rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de [moutarde à l'ancienne](#)
- Graines de sésame
- Fleur de sel, poivre en grain

Étape 1

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

Étape 2

Coupez le chou rouge avec une mandoline en fine lamelle.

Étape 3

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

Étape 4

Mélangez la vinaigrette et réservez au réfrigérateur.

Étape 5

Ajoutez les graines de sésame au moment de servir.

Cette **salade de chou rouge au sésame** est simple et rapide à réaliser et c'est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

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

“Un chemin de mille lieues commence toujours par un premier pas.”

Lao Tseu



Salade de chou chinois aux crevettes