Salade de choux-fleurs cru et pommes fruit

20/02/2018 à 11h10

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 4 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 400 g de chou-fleur
- 400 g de pomme fruit
- Une pincée de curry
- Un filet de citron
- Gros sel marin, poivre du moulin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'un mélange olive et colza (50/50)
- ½ cuillère à soupe de vinaigre de Xeres
- Salade pour la présentation

Préparation :

- Râpez le chou-fleur et la pomme, mélangez avec l'assaisonnement, citron, curry, gros sel, poivre, huiles et vinaigre;
- Assaisonnez la salade avec les huiles et le vinaigre, des graines de courges et la levure de bière ou le germe de blé.

Présentation

- Au centre de l'assiette, créer en petit nid le mélange pomme et chou-fleur. Au centre de ce nid, placez les feuilles de salade assaisonnées.

L'astuce du chef :

Râpez le chou-fleur et la pomme au dernier moment pour éviter l'oxydation.