

# Croquante aux choux



## Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 bon couteau
- 1 économe
- 1 râpe
- 1 saladier hermétique
- 1 casserole
- 1 verre mesureur
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à café

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 chou vert
- ½ chou rouge
- 1 grosse carotte

### Pour l'assaisonnement

- 10 cl de vinaigre de cidre
- 3 c. à s. de sucre en poudre
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. de sel de céleri ou de graines de carvi
- 2 pincées de sel
- 1 c. à s. de poivre vert
- 3 c. à s. d'huile d'olive



## Préparation de la recette :

Avec un couteau, émincer les choux très finement. Peler, puis râper la carotte. Placer ces légumes au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Pour l'assaisonnement, dans une casserole, mélanger le vinaigre avec 2 cuillères à soupe d'eau, le sucre, la moutarde et le sel de céleri. Porter à ébullition. Ajouter le sel et le poivre vert.

Hors du feu, incorporer l'huile d'olive en mélangeant bien. Verser l'assaisonnement chaud sur les légumes. Remuer à nouveau puis fermer le récipient.

Laisser refroidir puis agiter vigoureusement le récipient pour que les légumes s'enrobent d'assaisonnement. Servir très frais.

Bon appétit !