



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Coleslaw

Pour 4 personnes | Très facile

80 min | **0.77€** La portion (prix indicatif)



On ne se prend pas le chou avec cette recette de coleslaw, à vos râpes !

Suggestion : pour aller plus vite, utilisez des paquets de crudités déjà râpées.

Vous pouvez aussi rajouter dans cette recette des dés de pomme granny smith.

### Les ingrédients

- 450 g de Chou blanc
- 150 g de Chou rouge
- 150 g de Carotte
- 1 pièce de Oignon nouveau, cebette
- 75 g de Mayonnaise
- 30 g de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- 1 c à s de Moutarde classique
- 1 c à s de Vinaigre de cidre, de pomme
- 0.25 c à c de Sel au céleri
- 0.25 c à c de Céleri moulu

### Étapes de préparation



**Préparation** : 20 min



**Cuisson** : 0 min



**Attente** : 60 min

- 1 Enlevez les feuilles extérieures de 450 g de choux blanc et 150 g de choux rouge. Épluchez la carotte (150 g)
- 2 Coupez les choux en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou à défaut d'un éplucheur-légumes.
- 3 Râpez la carotte (grosse râpe).
- 4 Pour un coleslaw croustillant, passez cette étape.

Sinon, mettez les légumes coupés dans une passoire que vous placerez au-dessus d'un saladier ou dans votre évier. Saupoudrez d'1 grosse càc de sel. Mélangez.

Laissez 1h de côté, jusqu'à ce que les lamelles de choux ne soient plus croustillantes mais molles.

Si vous n'avez pas le temps d'attendre 1h, pas d'inquiétude ! On vous donne une astuce rapidité à la fin de la recette ;)

- 5 Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.  
75 g de mayonnaise, 30 g de crème fraîche, 1 càc de moutarde, 1 càc de vinaigre de cidre, ¼ de càc de sel au céleri, ¼ de càc de céleri moulu  
Facultatif : 1 càc de sucre, des dés de pomme granny smith  
Mettez la sauce au frais.  
L'ajout de sucre est facultatif, cela dépendra surtout si vos légumes sont déjà naturellement sucrés mais aussi de la qualité de votre mayonnaise.
- 6 Coupez le bulbe d'un oignon nouveau en petits dés. Conservez au frais.
- 7 Après 1h, vérifiez si les légumes ont ramolli. Si c'est le cas, rincez-les à l'eau froide.  
Mettez-les dans un linge propre ou un sac étamine et essorez les légumes pour enlever un maximum d'eau.
- 8 Transvasez dans un saladier.
- 9 Ajoutez l'oignon nouveau.  
Facultatif : des cubes de granny smith pour un côté sucré.
- 10 Ajoutez de la sauce pour avoir une salade bien crémeuse.
- 11 Le coleslaw peut être servi immédiatement, mais on vous conseille de le laisser au frais 2h et jusqu'à une nuit pour permettre aux saveurs de se mélanger.  
Mélangez la salade au moment de servir.

Pour ramollir le chou en express :

Mettez les choux râpés dans un plat résistant au micro-onde. Ajoutez ¼ càc de sel et mélangez.

Couvrez et passez au micro-onde pendant 30 sec.

Mélangez à nouveau. Couvrez et passez au micro-onde 30 sec par 30 sec jusqu'à ce que les choux aient réduit d'environ ⅓ de leur volume et qu'ils aient ramolli (jusqu'à 1m30 de plus).

Essorez le chou (linge ou sac étamine) ou bien mettez-le dans uneessoreuse à salade pour enlever un maximum d'eau.

Ajoutez ensuite la carotte, la sauce et les oignons. Réfrigérez au minimum 15 min.