Les Recettes
au fil des saisons

Salade croquante au citron

Préparation

Laver le chou et les carottes. Les râper dans le même plat. Y ajouter l'oignon finement émincé.
Presser le citron; répartir le jus sur les légumes et mélanger. Récupérer le zeste du citron. Le détailler en très petits morceaux et les ajouter à la salade.
Ajouter les huiles, l'aneth ciselé et le poivre. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Astuces
- Selon le goût, on peut ajouter quelques quartiers d'orange ou de pamplemousse, pelés à vif*.
- Petits raisins secs, noix ou noisettes peuvent compléter cette entrée.
- Si les carottes sont bio, elles n'ont pas besoin d'être épluchées (les laver soigneusement, à l'aide d'une petite brosse à légumes).

Astuces :
*Peler un agrume à vif, c'est retirer sa peau (zeste et peaux blanches) pour ne garder que sa chair, qui est comme «à vif». Pour cela, utiliser un petit couteau bien aiguisé; suivre les contours du fruit en le faisant tourner au fur et à mesure (voir par exemple https://www.atelierdeschefs.fr/fr/techniques-de-cuisine/9-peler-a-vif-un-agrume.php).

Adapté de www.marmiton.org

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1/4 de chou blanc
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 bouquet d'aneth
- 1 citron vert (ou jaune) bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- poivre selon le goût

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock