

SALADE DE CHOU FRISÉ AUX DEUX CHOUX, ORANGE ET PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 15 min.

PORTIONS : 4 à 6

1 L (4 t.) de chou frisé ciselé
80 ml (1/3 t.) d'huile d'olive
60 ml (1/4 t.) de jus d'oranges
250 ml (1 t.) de chou vert ciselé fin
250 ml (1 t.) de chou rouge ciselé fin
125 ml (1/2 t.) de raisins verts coupés en deux
125 ml (1/2 t.) de raisins rouges coupés en deux
60 ml (1/4 t.) de raisins secs
2 oranges pelées à vif et levées en suprêmes
2 pamplemousses pelés à vif et levés en suprêmes
45 ml (3 c. à s.) d'oignons verts

Vinaigrette :

80 ml (1/3 t.) d'huile d'olive
80 ml (1/3 t.) de vinaigre de noix
30 ml (2 c. à s.) de sirop d'érable
Sel et poivre au goût

Dans un grand saladier, mettre le chou frisé et l'huile d'olive. À l'aide des mains, masser et mélanger le chou pendant cinq minutes. (Cette étape est très importante pour attendrir le chou frisé.)

Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger.

Dans un bol, incorporer les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade. Bien mélanger. Disposer joliment dans un bol de présentation.

Cette salade se conserve de deux à trois jours bien emballée au réfrigérateur. Les agrumes apportent de la fraîcheur dans cette recette. C'est aussi une belle façon d'initier les gens au chou frisé !

