

Salade chou rouge et patates douces

500 g de patate douce
1/3 de chou rouge
2 pommes
50 g de cerneaux de noix
3 branches de persil plat
2 échalotes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe d'huile de noix
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
1 cuillère à café de moutarde
Sel et poivre du moulin



Commencer par éplucher les patates douces et les échalotes. Puis, couper les patates douces en dés et ciseler les échalotes.

Ensuite, dans une poêle graissée avec la cuillère d'huile d'olive, faire légèrement blondir les échalotes et ajouter les dés de patate douce, saler et poivrer.

Cuire environ un quart d'heure en retournant régulièrement les dés de patates douces. Lorsque celles-ci sont tendres, les retirer et réserver. Cependant, si vous souhaitez un goût plus sucré, un filet de vinaigre balsamique pourra être ajouté lors de la cuisson. Débarrasser le chou rouge des feuilles extérieures et le passer à la mandoline, réserver. Puis, laver les pommes, les essuyer, les couper en quatre, retirer les pépins et les trancher finement. Laver et ciseler le persil. Ensuite, préparer la sauce vinaigrette. Tout d'abord, commencer par déposer la moutarde dans un bol, saler, poivrer et verser le vinaigre balsamique. Bien mélanger puis ajouter l'huile petit à petit en fouettant. Enfin, servir individuellement en déposant un peu de chaque ingrédient, arroser de sauce et saupoudrer de persil.