

SALADE DE CHOU ROUGE MARINÉ, PÊCHES GRILLÉES, FETA & MENTHE

Ingrédients

- 1/2 chou rouge (env. 500 g), émincé très fin
- 2 à 3 pêches ou nectarines mûres (mais fermes)
- 80 g feta (ou fromage de chèvre frais émietté)
- 1 petite poignée de menthe fraîche (ou basilic + menthe)
- 1 poignée de graines toastées (tournesol, courge ou noix concassées)
- Sel, poivre

Vinaigrette marinade citron-gingembre-miel

- 3 c. à s. huile d'olive
- 2 c. à s. jus de citron vert ou jaune (ou moitié citron, moitié vinaigre de cidre)
- 1 c. à s. miel ou sirop d'érable
- 1 c. à c. gingembre frais râpé (ou poudre légère)
- Facultatif : 1 c. à c. moutarde douce ou 1 trait de sauce soja légère pour relever

Mariner le chou – Placer l'émincé de chou dans un grand saladier. Saler légèrement, verser la vinaigrette, bien masser 1–2 min avec les mains pour l'attendrir. Laisser reposer au moins 15 min (jusqu'à 2 h au frais : la couleur devient encore plus vive).

Griller les pêches – Couper en quartiers. Les griller à la poêle chaude ou au barbecue 1–2 min de chaque côté pour les marquer sans trop les ramollir.

Assembler – Ajouter les quartiers de pêches au chou mariné. Parsemer de feta émiettée, menthe ciselée et graines toastées. Poivrer. Goûter et ajuster l'acidité (un peu plus de citron) ou le sucré (miel) si besoin. Servir frais ou à température ambiante.

