





LE CHOU POINTU

Avec sa drôle de silhouette conique et ses feuilles tendres, le chou pointu est le cousin doux et croquant du chou blanc. Plus digeste et délicatement sucré, il se cuisine en toute simplicité : cru finement émincé en salade, sauté quelques minutes à la poêle ou rôti au four.

SALADE DE CHOU POINTU À LA GRENADÉ ET FETA

 4 personnes

 30 minutes

INGRÉDIENTS

- ½ chou pointu finement émincé
- 1 petite grenade
- 100 g de feta
- 1 poignée de menthe ou persil
- 1 poignée de noix ou noisettes
- Huile d'olive
- Jus d'½ citron
- 1 c. à café de miel
- Sel, poivre



PRÉPARATION

Émincez le chou très finement. Préparez les grains de grenade et émiettez la feta. Mélangez huile d'olive, citron, miel, sel et poivre. Assemblez le tout avec les herbes et les noix légèrement torréfiées.

Petit plus :

Laissez reposer 10 minutes avant de servir : le chou devient plus tendre tout en restant croquant.

Très bon avec :

- du halloumi grillé,
- du saumon,
- ou des pois chiches rôtis pour une version végétarienne complète.