

CHOU CHINOIS

Le chou chinois est excellent cru ou cuit mais pour profiter des vitamines il est préférable de le consommer cru !

Salade croquante chou chinois, fenouil et fruits de saison

1 fenouil
3 à 4 feuilles de chou chinois
1 1/2 kaki, ou pomme, ou poire
1 oignon rouge
Quelques brins de coriandre fraîche
3 c à s d'huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
2 c à c de sumac
Sel, poivre

Découpez le chou chinois en fines lamelles. Nettoyez rapidement les bulbes de fenouil, retirez les feuilles abîmées, coupez-les en deux et coupez de fines lamelles (utilisez une mandoline pour plus de facilité). Coupez l'oignon rouge et les kakis (ou pomme/poire) en petits dés. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le sumac, le jus de citron, le poivre et le sel. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Parsemez de coriandre ciselée, mélangez tous les ingrédients dans un saladier, et arrosez avec la vinaigrette.

