

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Salade aux choux-pommes et pommes avec amandes effilées

Ingrédients:

2 petits

2

125 ml

2 cs

½ cs

1

2 cs

Préparation:

Rôtir les amandes ou noisettes effilées dans une poêle, sans graisse et à chaleur modérée. Les tourner de temps en temps.

Pour la sauce, bien mélanger le yogourt avec la véginaise, le raifort et l'huile. Assaisonner avec le sel, le poivre et un peu de sucre.

Laver les pommes et les couper en bâtonnets. Presser le citron et verser le jus sur les morceaux de pommes pour qu'elles ne brunissent pas. Eplucher les choux-pommes et ôter les parties dures. Les couper également en bâtonnets. Mélanger les morceaux de choux-pommes et de pommes avec les amandes ou les noisettes râpées. Ajouter la sauce. Servir la salade sur assiette et garnir avec les amandes ou noisettes effilées.

Information supplémentaire:

Pour obtenir une variante encore plus croquante, supprimer les amandes râpées et les remplacer par la même quantité de graines de tournesol grossièrement hachées.

Groupe de recettes:

Accompagnement, Déjeuner, Salades.

Cette prescription de [Chnueppelwiibli pour le Végé-Info 2012-1](#) [1] a été insérée par Bernadette Raschle / 2012-04-04 17:14:15

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2090&lang=fr

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/www.chnueppelwiibli.com>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes>