



Recette pour la SALADE de choucroute crue Bio :

Simple et rapide, cette salade composée vous permettra de profiter de tous les bienfaits de la choucroute ! Elle contient beaucoup de vitamine C, est facile à digérer grâce à la lacto-fermentation mais elle est surtout un allier de choix pour prendre soin de la flore intestinale car riche en probiotiques !

Ingrédients : 400gr de choucroute crue, 2 carottes, 1 pomme type Gala, 3 cuillères à soupe d'huile pour assaisonnement, 1 cuillère à café de graines de sésame et quelques brins de ciboulette.

- Il ne faut surtout pas laver la choucroute crue. Disposez-la dans un saladier en séparant délicatement les lamelles de choux.
- Lavez, pelez puis râper les carottes ; Coupez la pomme en quartiers, ôtez les pépins mais gardez la peau puis râper la grossièrement. Arrosez avec un peu de jus de citron puis versez le tout dans le saladier sur la choucroute.
- Saupoudrez les graines et la ciboulette sur la salade, arrosez avec l'huile puis mélanger délicatement.

Garder la salade au frais jusqu'au moment de servir.

Au gré des fantaisies ou selon les ingrédients dont vous disposez, il est possible de rajouter des lamelles de saumon fumé, des crevettes, des cubes de tofu, des graines germées, etc. ...