

Salade de chou-pomme

Recette pour 4 personnes.
Temps de préparation: 20 minutes.
Temps de cuisson: environ 10 minutes.

Légume de printemps

Le chou-pomme est un des premiers légumes dans nos jardins au printemps. Lors de l'achat, veiller à ce que les choux-pommes soient lourds, denses et lisses, avec des feuilles bien fraîches. Il se conserve facilement une semaine dans le bac à légumes. Pour une alimentation équilibrée et riche en fibres, le chou-pomme est un légume idéal. Peu de calories, riche en vitamines C, en bêta-carotènes et en minéraux (potassium, magnésium).

Plusieurs déclinaisons en cuisine

C'est un légume très variable. Il est délicieux cru, par exemple en dips, servi avec du fromage frais ou coupé en juliennes dans une salade mêlée. On peut le cuire à la vapeur, le servir avec une sauce ou encore le gratiner. Pour la recette ci-dessous, on profite des premières salades et légumes du jardin pour une entrée ou un souper léger. La salade peut aussi être préparée avec d'autres légumes, selon les saisons.

Ingrédients

- 1 salade de saison
- 1 chou-pomme d'environ 500 g
- 2 tranches de pain
- 3 cs beurre
- 1 dl de bouillon de légumes
- 1 cc de moutarde gros grain
- 1 cc de moutarde forte
- 2 cc miel
- 4 cs vinaigre balsamique blanc
- 2 cs huile de colza
- Poivre du moulin et sel
- 1 boule de mozzarella de bufflonne suisse



Excellent pour la santé, le chou-pomme est riche en fibre.

UPN

Préparation

Eplucher le chou-pomme, le couper en petits dés et faire cuire dans le bouillon. Ils doivent rester encore un peu croquants. Laisser refroidir.

Couper les tranches de pain en dés et les faire dorer dans le beurre.

Laver la salade verte.

Couper la mozzarella en dés.

Mélanger la moutarde, le miel, le vinaigre et l'huile de colza et assaisonner avec du poivre et du sel.

Dresser les feuilles de salade verte sur les assiettes, ajouter les dés de chou-pomme et la mozzarella et arroser de sauce.

Garnir avec les croûtons.