

Salade de chou à la betterave et à la grenade

Vinaigrette :		
45 ml	Huile végétale	3 c. à soupe
15 ml	Jus de lime	1 c. à soupe
15 ml	Vinaigre de riz	1 c. à soupe
5 ml	Gingembre frais, haché finement	1 c. à thé
2,5 ml	Sambal oelek	½ c. à thé
Salade :		
680 g	Chou rouge, émincé à la mandoline	8 tasses
30 ml	Vinaigre de riz	2 c. à soupe
1 ml	Sel	¼ c. à thé
1 unité (grosse)	Betterave jaune, pelée, râpée finement et arrosée du jus de 1 lime	1 unité
1 unité	Carotte, pelée et râpée finement	
20 g	Persil frais, ciselé	½ tasse
130 g (~ 1 unité)	Grains de grenade	¾ tasse
Au goût	Poivre	

Préparation

Vinaigrette

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Saler, poivrer et réserver.

Salade

2. Dans un grand bol, mélanger le chou avec le vinaigre de riz et le sel. Laisser macérer 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit légèrement attendri.
3. Incorporer la betterave, la carotte, le persil, les trois quarts des grains de grenade et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement et mélanger.
4. Dans une grande assiette de service, déposer la salade. Parsemer du reste de grains de grenade et servir.

Donne 10 portions en accompagnement.

Adapté de :

Ricardo Media Inc.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7422-salade-de-chou-a-la-betterave-et-a-la-grenade>