



SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES

10 MIN
DE PRÉP.

10 MIN
EN TOUT

483 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétalien, Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 37 g, Glucides: 16 g, Protéines: 14 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 2 PERSONNES

Vinaigrette

3 cs	de vinaigre de vin blanc
2 cs	d'huile d'olive
½ de cc	de sel
un peu	de poivre

Salade

5 cs	d'amande, grossièrement hachées
1 cs	d'huile d'olive
200 g	de chou de Bruxelles, blanchis, coupés en quatre
¼ de cc	de sel
un peu	de poivre
1	fenouil (env. 200 g) râpé fin
2 cs	de canneberge

VOICI COMMENT FAIRE

Vinaigrette

Mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.

Salade

Faire griller les amandes pendant env. 3 min. puis les réserver.
Faire chauffer l'huile dans la même poêle. Y faire revenir les choux de Bruxelles pendant env. 4 min., les assaisonner.
Ajouter les choux de Bruxelles, le fenouil, les canneberges et les amandes à la vinaigrette.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/13789/