

Salade de choux-raves, chou pointu, ciboulette et citron



“ Une salade d’été à base de choux toute fraîche par sa touche citronnée. Une salade que j’ai préparée avec les légumes de Vincent pour la journée de visite de sa ferme. ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes) :

- ½ [chou pointu](#)
- 2 [choux-raves](#)
- 1 belle botte [ciboulette](#)
- 1 (ou 2) [citron\(s\)](#)
- 1 petite poignée de graines de [courge](#)
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Hachez le chou pointu à votre convenance. Râpez grossièrement les deux choux-raves après les avoir épluchés. Ciselez la ciboulette. Pressez le (ou les) citron(s). Mélangez tous ces ingrédients.

Ajoutez l’huile d’olive à votre convenance. Assaisonnez. Mélangez puis ajoutez les graines de courge.

Laissez reposer cette salade pendant au moins 30 minutes avant de la déguster question que les choux s’imprègnent de la vinaigrette.

Et Que Dire De Plus ?

- Ajoutez une carotte râpée, du céleri...
- Remplacez les graines de courge par des graines de lin...

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/salade-de-choux-rave-chou-pointu-ciboulette-citron/>