

SALADE DE CHOU BLANC

1 Chou blanc, 150g de cerneaux de noix, 150g de raisins secs, 300g de dés de jambon et des dés de gruyère, 2 c à soupe d'huile, 1 yaourt nature, 2 c à soupe de moutarde, 1 c à soupe de vinaigre de vin, sel, poivre.

Retirez les feuilles superficielles du chou : coupez le chou blanc en 4 et coupez des tranches régulières dans le sens de la largeur. Mélangez le chou, les noix, les raisins et les dés de jambon et gruyère. Préparez la sauce : Mélangez le yaourt avec la moutarde, salez, poivrez, et relevez avec l'huile et le vinaigre mélangés. Mélangez la sauce avec les ingrédients dans un grand saladier et laissez reposer 4 heures dans le réfrigérateur.

EMINCE DE CHOU AUX CAROTTES

500g de chou blanc, 250g de carottes, 250g de tomates pelées, 1 c à soupe de cumin, 1 de coriandre en poudre, 1 c à café de piment en poudre, 4 c à soupe d'huile, sel, coriandre ciselée.

Retirez les feuilles extérieures du chou, lavez le et coupez le en deux. Éliminez les parties dures du centre et recoupez chaque moitié en fines lamelles. Epluchez les carottes, lavez les et coupez en petits dés. Coupez les tomates en morceaux et éliminez les graines.

Faites revenir les graines de cumin dans une sauteuse dans l'huile pendant 1 minute. Ajoutez le chou et les carottes puis réduisez le feu. Poudrez les légumes de coriandre, de piment et de sel et mélangez régulièrement jusqu'à ce que le jus des tomates soit évaporé. Lorsque le chou et les carottes sont cuits, mettez-les dans un plat et parsemez de coriandre ciselée.