



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour des salades de chou-rave

Le chou-rave est un autre de ces légumes que l'on peut utiliser de toutes sortes de façons : cru, en salade, en purée, sauté... Ci-dessous, des pistes pour l'inclure à nos salades estivales.

PISTE 1

Chou-rave râpé – Pomme râpée – Persil haché

(Huile d'olive – Mayonnaise ou yogourt nature – Ail – Moutarde de Dijon – Jus de citron – Sirop d'érable – Sel et poivre)

PISTE 2

Chou rave râpé – Carottes râpées – raisins secs

(Huile d'olive – Vinaigre de vin – Jus de lime – Sauce soya – Poivre)

PISTE 3

Chou-rave râpé – Pomme râpée – Panais râpé – Oignons verts

(Huile d'olive – Mayonnaise – Ail – Estragon frais – Moutarde de Dijon – Vinaigre de cidre)

PISTE 4

Chou rave râpé – Chou kale haché – Pépins de grenade – Aneth – Noix de grenoble

(Huile d'olive ou de noix – Ail – Jus de lime – Miel – Sel et poivre)