

Atelier 7 « Enfants : Eveil des Sens »

Chou Rouge surprise

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn

Pas de cuisson

Ingrédients

1 petit chou rouge / 2 oranges / 3 carottes / ciboulette (ou tige d'oignon nouveau) / 1 citron / 1 poignée de raisins secs / huile d'olive / sel / poivre

Préparation

Mettre de côté des feuilles de chou (elles pourront servir de contenant final). Couper une partie du chou rouge en fines lanières.

Laver et éplucher les carottes (si elles ne sont pas bio), puis en préparer des lanières à l'aide d'une mandoline ou d'un économe.

Peler à vif les oranges, couper la chair en quartiers.

Mettre ces ingrédients dans un grand saladier.

Préparer l'assaisonnement : dans un petit bol, récolter le jus d'1 orange et d'1/2 citron en les pressant (à l'aide d'un presse-agrume par exemple). Ciseler la ciboulette (ou la tige d'oignon nouveau), puis l'ajouter dans le petit bol, avec les raisins secs, le sel et le poivre.

Incorporer la sauce aux ingrédients du saladier en mélangeant. Réserver au frais.

Astuces:

Cette salade peut être servie dans des feuilles de chou rouge, pour une présentation originale, avec un contenant qui se croque ensuite !

Les pelures d'orange peuvent être infusées dans de l'eau chaude jusqu'à refroidissement. A boire froid, tiède ou chaud selon les préférences