



salade de choux rouges à la betterave rouge, aux pommes et aux noix de pécan



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 chou rouge (petit)
1 citron (jus)
2 cuillères à soupe de miel (ou de sirop d'érable)
huile d'olive
sel et poivre
1 oignon rouge (en rondelles)
1 betterave (précuite, en bâtonnets)
1 pomme (en morceaux)
1 poignée de noix de pécan (concassées)
persil (ciselé)

Méthode de préparation

- 1.** Râpez ou coupez le chou rouge en très fines lamelles. Ajoutez le jus de citron, le sirop d'érable et un généreux filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- 2.** Ajoutez l'oignon rouge, la betterave rouge, les morceaux de pomme et les noix de pécan.
- 3.** Mélangez délicatement et garnissez de persil.