

Recette

## SALADE DE CHOU DOUX

Type	Entrée ou accompagnement
Temps	Préparation : 15 mn
Difficulté	Facile
Personnes	4

### Ingrédients

- 1 chou doux (ou 1 chou blanc)
- 1 avocat
- Des noix de cajou pilées
- 1 cuillère à café de Nuoc-mâm ou sauce à nem
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Melfort\*
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de sucralose
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 20 cl de crème fraîche semi-épaisse 4 à 8% de matière grasse
- Sel



Etape 1	Coupez le chou et l'avocat en lamelles
Etape 2	Faire l'assaisonnement avec le Nuoc-mâm, le vinaigre, le sucre, le sel, l'huile,
Etape 3	Ajouter au chou et bien mélanger. Rajouter la crème fraîche
Etape 4	Parsemer de noix de cajou
Etape 5	Décorer avec l'avocat

La noix de cajou est une excellente source de minéraux, vitamines et antioxydants.

\* Le vinaigre de Melfort, plus doux que le vinaigre, est aromatisé au miel et à l'infusion de plantes.