

Salade de chou et pommes

Ingrédients

Salade

- 3 tasses de chou vert, coupés en quartiers
- 3 pommes
- ½ oignon rouge
- 1 tasse d'amandes grillées
- ½ tasse de persil haché
- 1 tasse de canneberges ou raisins secs
- sel et poivre

Vinaigrette

- 1 citron
- 3 c. à table de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

Instructions

1. À l'aide du Rapido-chef, hacher séparément le chou, les pommes, l'oignon rouge.
2. Hacher les amandes dans le Hachoir gagne-temps.
3. Placer les amandes hachées dans le couvercle du TupperOndes 1 minute à la fois au micro-onde jusqu'à ce que les amandes soient grillées (brasser entre chaque minute).
4. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol.
5. Hacher le persil dans le Hachoir gagne-temps.
6. Ajouter le persil et les canneberges dans le bol.
7. Saler, poivrer et bien mélanger.
8. Presser le citron dans le Mélangeur-rapide.
9. Ajouter le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, le sirop d'érable et la moutarde dans le Mélangeur-rapide. Bien agiter
10. Verser la vinaigrette dans le bol. Mélanger et servir.