



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Salade de chou façon japonaise**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de repos : 1 heure + 1 nuit**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- ½ chou blanc
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 yaourts naturels ou 250 ml de lait fermenté
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame (indispensable ! c'est justement ce goût-là qui est inimitable...)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de graines de sésame (et encore mieux : du sésame noir).

### **Préparation de la recette :**

*Râper le chou assez finement avec un robot et la taille intermédiaire de la râpe. Sinon on émincé finement avec un grand couteau.*

*Dans un grand saladier, mettre le chou à tremper, dans de l'eau froide avec une grosse cuillère de sel, minimum une heure.*

*Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant dans un autre saladier le yaourt, l'huile, le vinaigre, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre.*

*Râper les carottes et l'oignon, comme fait pour le chou. Mettre dans le saladier, mélanger avec la sauce et ajouter le sésame.*

*Après une heure, égoutter le chou râpé et l'ajouter au mélange précédent.*

*Mélanger bien et réserver au frais au moins une nuit pour que ça macère un peu, avant de déguster. Mélanger une ou deux fois entretemps, pour que tout soit bien enrobé de sauce.*