

Recette facile

SALADE DE CHOU FRISÉ ET POMME GRANNY SMITH

- **Énergie** : 100 kcal
- **Protéines** : 2 g
- **Lipides** : 7 g
- **Glucides** : 10 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 200 g de chou frisé
- * 2 pommes Grany Smith
- * 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 1 cuillère à café de moutarde
- * Sel et poivre du moulin

USTENSILES

- * Saladier
- * Couteau
- * Planche à découper
- * Fouet

ÉTAPES

- 1 Laver et émincer le chou frisé finement. Retirer les tiges dures.
- 2 Laver les pommes, les couper en deux, retirer le cœur, puis les couper en fines lamelles.
- 3 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, la moutarde, le sel et le poivre pour réaliser la vinaigrette.
- 4 Dans un saladier, mélanger le chou frisé et les pommes.
- 5 Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.