

SALADE DE CHOU BLANC



Ingrédients pour 6 personnes :

1/2 chou blanc

Marinade :

1 cs d'huile de sésame

3 cs d'huile neutre (colza, tournesol)

3 cs de sucre

6 cs de vinaigre de riz

2 cs de Mirin

Sel, poivre

piment, sésame grillé (facultatif)

- Tranchez le chou finement avec une mandoline, laissez tremper 30 minutes dans l'eau froide additionnée d'une cuillère à soupe de sel, rincez, égouttez (l'essoreuse à salade fonctionne très bien pour cette action).
- Mettez le chou dans un grand saladier, arrosez de votre marinade, mélangez à la main, laissez reposer encore 30 minutes pour que le chou se ramollisse tout en restant croquant, il devient ainsi plus digeste.
- Égouttez le chou, et servez-le dans des petits bols ou directement sur assiette.
- Rectifiez si besoin l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre. Il est possible de décorer avec un peu de piment ou des graines de sésames.