



Ingrédients

- 1 petit chou blanc ou ½ d'un gros
- sésame blanc grillé (ou du Gomasio)
- 300 ml de vinaigre de riz (à défaut utiliser du vinaigre de cidre)
- 3 c.s. de sucre roux
- sel fin
- 2 c.s de nuoc-mân
- 3 c.s d'huile neutre (tournesol ou autre)
- 1 c.c de sauce soja

Salade de CHOU japonaise

Pour 4 personnes

Préparation

Emincer le chou en fines lamelles.

Le disposer dans un récipient. Recouvrir d'eau froide avec une cuillerée à soupe de sel. Laisser dégorger 20 minutes puis égoutter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Marinade

Dans un saladier, verser le vinaigre, le sucre et une pincée de sel. Fouetter pour lier le tout. Ajouter le chou et mélanger pour qu'il s'imprègne bien de la marinade (conseil : allez-y avec les mains pour plus de précision).

Réserver 4 heures (1h minimum). Cette étape est fondamentale car c'est la marinade qui ramollit le chou tout en le gardant croquant.

Retirer l'eau du chou et la marinade.

La salade

Egoutter avec soin le chou (avec les mains pour qu'il ne reste plus de jus) et le disposer dans le plat où il sera servi.

Réaliser la vinaigrette en mélangeant le nuoc-mân, l'huile et la sauce soja.

Ajouter la vinaigrette sur la salade avant de la servir, et saupoudrer de sésame grillé.

C'est prêt !