Les Recettes
au fil des saisons

Chou rouge balsamique à l'orange

Préparation

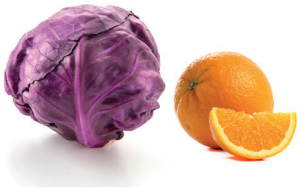
Râper le chou et le réserver. Hacher finement l'oignon et le persil (ou la coriandre). Peler l'orange à vif* en récupérant le jus. Y incorporer les huiles, le poivre et le vinaigre.

Mélanger le tout avec le chou rouge. Réserver au frais pendant quelques heures pour que les arômes se mélangent. Servir frais.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 petit chou rouge
- 1 oignon rouge
- 1 orange
- 1 poignée de persil ou de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- poivre selon le goût

Astuces :
*Peler un agrume à vif, c'est retirer sa peau (zeste et peaux blanches) pour ne garder que sa chair, qui est comme «à vif». Pour cela, utiliser un petit couteau bien aiguisé; suivre les contours du fruit en le faisant tourner au fur et à mesure



Adapté de https://www.cuisineaz.com

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editeurs responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock