

Salade de chou aux fenouil croquant, chou nappa et arachides



Vous adorerez le goût du chou croustillant mélangé au léger arôme de réglisse du fenouil. Les arachides croquantes ajoutent la touche finale!

Temps de cuisson : 15 minutes
Donne 8 portions (1 tasse/250 ml chacune)

Ingrédients :

Salade :

4 tasses	chou nappa déchiqueté	1 l
½	fenouil	½
1	poivron rouge	1
1	petite carotte	1
½ tasse	menthe fraîche hachée	125 ml

Vinaigrette :

3 c. à s.	vinaigre de riz	45 ml
1 c. à s.	sucre granulé	15 ml
½ c. à	thé moutarde de Dijon	2 ml
¼ c. à	thé une de sel et une de poivre	1 ml
3 c. à s.	huile végétale	45 ml
½ tasse	arachides, de préférence rôties	125 ml

Préparation :

1. Mettez le chou dans un grand bol. Coupez les feuilles du fenouil et ôtez le cœur du poivron rouge, puis coupez en fines lanières. Râpez grossièrement la carotte en utilisant les gros trous de la râpe. Ajoutez le fenouil, le poivron rouge et la carotte au chou. Ajoutez la menthe et mélangez le tout. (Si vous préparez la salade à l'avance, ajoutez la menthe et les arachides juste avant de servir).



-
2. Mélangez le vinaigre avec le sucre, la moutarde, le sel et le poivre. Incorporez l'huile et mélangez. Assaisonnez la salade de chou et ajoutez les arachides. Dégustez tout de suite ou mettez la salade au réfrigérateur pendant 2 heures maximum.