

Salade au chou frisé croquante

(8 portions)

INGRÉDIENTS

Salade:

4 grandes feuilles de chou frisé, sans les tiges
la moitié d'un chou vert moyen
1 poivron rouge, coupé en lamelles
½ tasse de coriandre, hachée finement
½ tasse d'oignons verts, émincés
1 tasse de noix de cajou grillées, grossièrement hachées

Vinaigrette:

60 ml d'huile neutre
60 ml d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 gousse d'ail, hachée finement
2 ½ cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à café de sriracha
1 cuillère à café de sel ou selon votre goût
poivre noir moulu, selon votre goût

PRÉPARATION

Préparation de la vinaigrette:

Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal. Secouez bien pour mélanger.

Préparation de la salade:

Lavez et séchez les légumes.

À l'aide d'un robot ménager, mixez le chou frisé et le chou vert par petites quantités jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés.

Ajoutez les poivrons émincés, l'oignon vert et la coriandre.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Saupoudrez de noix avant de servir

adapté de: <https://pinchofyum.com/roasted-peanut-kale-crunch-salad>

Kale Crunch Coleslaw

(8 portions)

INGREDIENTS

Salad:

4 large stalks of kale, stems removed
half medium head of green cabbage
1 red pepper, sliced
½ cup cilantro, minced
½ cup green onions, sliced
1 cup roasted cashews, roughly chopped

Dressing:

¼ cup neutral oil
¼ cup sesame oil
2 TBSP rice vinegar
1 TBSP apple cider vinegar
1 clove garlic, minced
2 ½ TBSP sugar
1 tsp sriracha
1 tsp salt or to taste
ground black pepper to taste

INSTRUCTIONS

Prepare the Dressing:

Add all salad dressing ingredients to a jar. Shake thoroughly to combine.

Prepare the Salad:

Wash and dry the vegetables.

Using a food processor, pulse the Kale and cabbage in batches until it is roughly chopped.

Add sliced peppers, green onion and cilantro.

Pour dressing over salad and mix well.

Let salad sit in the fridge for at least an hour.

Sprinkle with nuts before serving

Adapted from: <https://pinchofyum.com/roasted-peanut-kale-crunch-salad>

