



FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

LA SALADE COLESLAW

NOMBRE DE PORTIONS (POUR 250 G / PERSONNE)

INGREDIENTS	2	4	6	8	10	24
CHOU ROUGE	83	167	250	333	417	1000
CHOU BLANC	63	125	188	250	313	750
CAROTTE	83	167	250	333	417	1000
POMME GRANNY	83	167	250	333	417	1000
RAISIN SEC	33	67	100	133	167	400
NOIX PECAN (OU AMANDE)	21	42	63	83	104	250
OIGNON ROUGE	17	33	50	67	83	200
PERSIL	6	13	19	25	31	75
CIBOULETTE	6	13	19	25	31	75
MAYONNAISE	63	125	188	250	313	750
MOUTARDE	13	25	38	50	63	150
VINAIGRE DE CIDRE	7	13	20	27	33	80
YAOURT GREC 5OU CREME FRAICHE)	8	17	25	33	42	100
SIROP ERABLE (OU MIEL)	4	8	13	17	21	50
SEL	8	17	25	33	42	100
POIVRE	2	3	5	7	8	20
POIDS TOTAL	500	1000	1500	2000	2500	6000

Préparation :

- 1. Préparer les légumes :** Émincez finement les choux blancs et rouges, râpez les carottes et coupez les pommes en fines allumettes. Mélangez les légumes dans de grands saladiers.
- 2. Ajouter les noix et raisins :** Incorporez les raisins secs égouttés, les noix de pécan grillées, les oignons rouges, le persil et la ciboulette. Mélangez bien.
- 3. Préparer la sauce :** Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise, le yaourt grec, le vinaigre de cidre, la moutarde à l'ancienne, le sirop d'érable. Assaisonnez de sel et de poivre.
- 4. Assembler :** Versez la sauce sur les légumes et mélangez soigneusement pour bien enrober chaque ingrédient.
- 5. Réfrigérer :** Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir.

ASTUCE DE CHEF POULPE

Après avoir découpé les pommes, mélangez-les avec du jus de citron vert ou jaune pour éviter qu'elles noircissent. Cela ajoutera également une touche de fraîcheur.
Si vous n'avez pas de noix de pécan ou souhaitez réduire les coûts, remplacez-les par des amandes. Pour une version encore plus gourmande, torréfiez les noix ou les amandes au four ou à la poêle pour intensifier leur saveur.
Pas de yaourt grec sous la main ? Remplacez-le par de la crème fraîche.

Le sirop d'érable peut être onéreux. Vous pouvez facilement le substituer par du miel.

L'assaisonnement de cette recette est léger car j'utilise ma mayonnaise maison, déjà bien relevée. Adaptez l'assaisonnement selon vos préférences. Retrouvez la recette de ma mayonnaise maison [ici](#).