



Tray kasanegasane



Choux violets et carottes rappées

Les anthocyanes du chou violet sont un type de polyphénol, un antioxydant qui élimine les espèces réactives de l'oxygène. Associé à l'orange, l'accord du chou violet et des carottes rappées donne une saveur fruitée.



Aliment anti-âge

Chou violet

<Comment cuisiner>

<Ingrédients> Pour 2 personnes

150 g de chou violet
1/2 carotte
1/4 cuillère à café de sel
1/2 orange
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
Jus de 1/2 citron
1 cuillère à café de miel
Une pincée de sel (au goût)

- 1 Couper le chou violet et les carottes en lanières.
 - 2 Les mettre dans un bol avec du sel et laisser reposer pendant environ 5 minutes.
 - 3 Egoutter et mélanger avec l'orange pelée.
 - 4 Mélanger le tout avec le vinaigre balsamique blanc, le jus de citron et le miel.
 - 5 Assaisonner avec du sel.
- ★ Réfrigérer pendant 1 heure pour permettre aux saveurs de se mélanger.

