



## Salade de chou rouge, edamame et halloumi grillé

D'après [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)



### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

600 g de chou rouge  
2 carottes  
1 échalote  
3 cs de vinaigre balsamique blanc  
2 cs d'huile de colza  
Graines de sésame  
Sambal oelek  
Coriandre et menthe ou persil  
Sel, poivre  
250 g d'edamame congelé  
200 g de fromage halloumi  
1 cs d'huile de colza HOLL

### PRÉPARATION

1 Parez le chou rouge, émincez-le finement. Pelez et râpez la carotte, coupez l'échalote. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette, dosez le sambal oelek à votre goût, ajoutez aux légumes et laissez macérer.

2 Blanchissez l'edamame dans l'eau bouillante, rafraîchissez, ajoutez à la salade.

3 Coupez le fromage en tranches, badigeonnez d'huile de colza HOLL et faites cuire au four préchauffé 15 mn à 180°C jusqu'à belle coloration dorée. Déposez sur la salade et dégustez.

Besoin de moins d'exotisme: remplacez l'edamame par des petits pois congelés, le fromage halloumi par un fromage de la région, en lamelles ( non passé au four)

LE GRAIN DE SEL DE

zeste  
nutrition



→ Riche en acide folique

→ Menu complet

Le chou rouge est riche en acide folique (vitamine B9). Cette vitamine joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement des cellules. Les besoins sont accrus durant la grossesse.

Une carence en vitamine B9 est un facteur de risque des maladies cardio-vasculaire. Cette vitamine se trouve principalement dans toutes les autres sortes de choux, les légumes à feuilles, les céréales complètes, les légumineuses, et les produits laitiers.