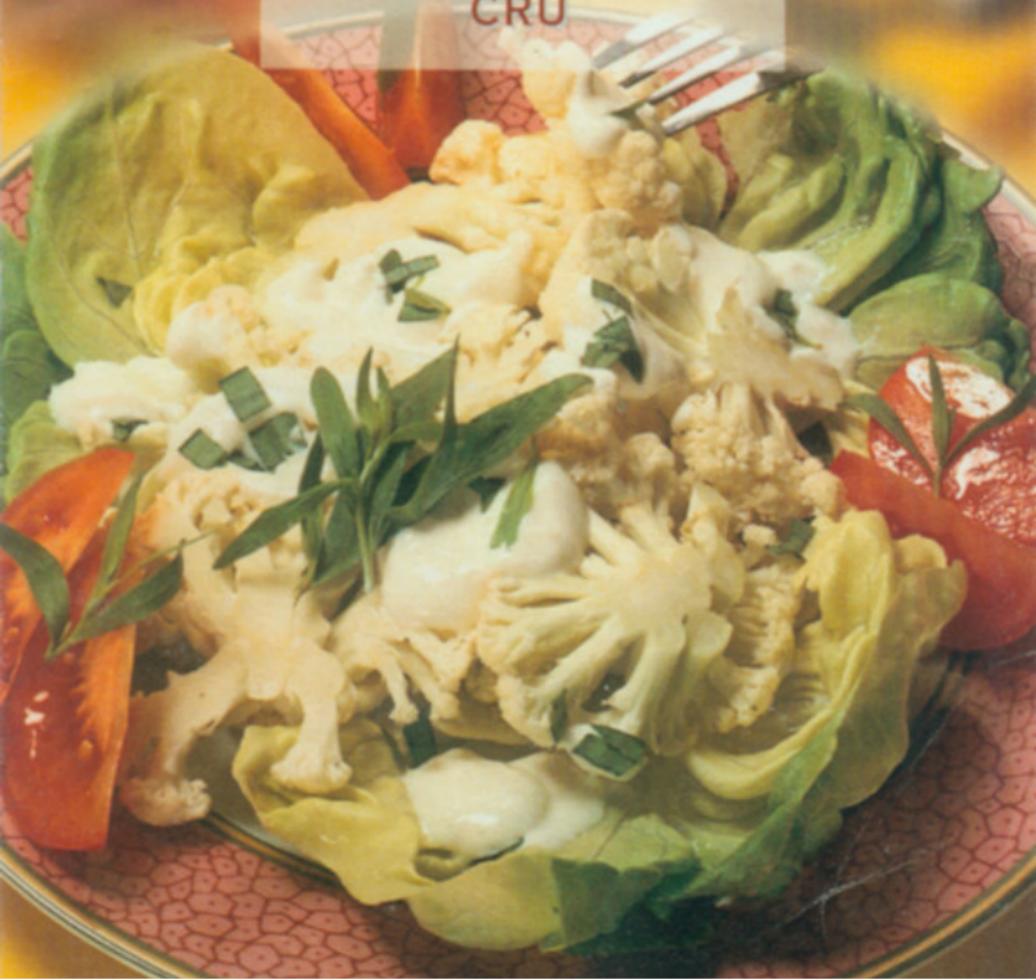


recette
chou-fleur



SALADE
DE CHOU-FLEUR
CRU





SALADE DE CHOU-FLEUR PERLE DU NORD CRU

POUR 4 PERSONNES / PRÉPARATION : 15 MN / PAS DE CUISSON

- 1 chou-fleur Perle du Nord
- 2 tomates
- quelques feuilles de laitue
- 1 bouquet d'estragon
- le jus d'1/2 citron
- 2 yaourts
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Laver et couper la tête du chou-fleur en lamelles fines.

Disposer les morceaux sur un plat de service.

Décorer de feuilles de laitue, de quartiers de tomates.

Préparer une sauce avec les yaourts, le jus de citron, l'huile d'olive, l'estragon haché, sel et poivre.

Napper le chou-fleur de cette sauce crémeuse.

Déguster en entrée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si, à l'issue de la préparation de votre recette, il vous reste des bouquets de chou-fleur cru, vous pouvez très facilement les congeler. Il vous suffit pour cela de les faire blanchir 3 mn à l'eau bouillante salée, de bien les égoutter et de les mettre dans un sac congélation.



Cette recette vous est offerte par les producteurs de choux-fleurs du Nord de la France.

Pour d'avantage de recettes et de conseils nutritionnels, appelez de 9h à 20h le Service Consommateurs Fruits et Légumes Frais au :

N°Azur 0 810 810 000