

FICHE DE RECETTE

Colesalw

par Damien Poncelet

Classic Salad

Type de recette	Salade
Nombre de portions	1 L
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	5,42 €
Coefficient multiplicateur :	8
Prix / Portion (HT) :	0,6771 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Chou blanc ou pointu	KG	0,6	0,99	0,59
Carotte	KG	0,15	1,45	0,22
Oignons rouge	KG	0,1	1,2	0,12
Citron	pce	1	0,44	0,44
Huile olive	L	0,1	6	0,60
Graine de courge	KG	0,05	20	1,00
Persil	KG	0,1	17	1,70
Raisin secs	KG	0,05	4	0,20
Curry de Madras	KG	0,02	25	0,50
Ail	KG	0,01	4,55	0,05
Sel		PM	0,4	
TOTAL				5,42 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Réhydrater les raisins secs pendant 20 minutes puis les égoutter.
2. Emincer le chou le plus finement possible.
3. Peler et râper les carottes.
4. Laver et hacher le persil.
5. Émincer les oignons rouges (3 mm) et les faire macérer dans le vinaigre minimum 20 minutes.
6. Mélanger le curry à l'huile d'olive.
7. Mélanger tous les ingrédients.
8. Assaisonner.

Variantes :

- remplacer le chou blanc par un mélange de chou blanc et chou rouge ou un râpé de chou-rave et panais.
- remplacer les raisins secs et le curry par un assaisonnement plus occidental, par exemple des languettes de saumon fumé et de l'aneth, ou des tomates confites et du basilic.
- cette salade permet de proposer des crudités en plein hiver et de nombreuses variantes sont possibles. pensez-y pour vos salad bars !



