SALADE DE CHOU FRISÉ CROQUANTE ET COLORÉE

Tout au long du processus de développement des recettes, nos bénévoles ont organisé des séances de dégustation qui ont rassemblé l'équipe, leurs amis et leurs familles. Nous avons commencé avec environ 450 propositions de recettes et c'est avec l'aide de ces centaines de bénévoles que nous avons pu arrêter notre choix final. Leslie, l'une de nos testeuses de recettes aux multiples talents, à la fois réviseure et boulangère aguerrie au « sans gluten », a assisté à l'une de ces séances où la salade de chou frisé de l'équipe se mesurait à sa création. Présentée ici, sa version colorée a gagné haut la main !

<30 min Aucune 4-6 + vinaigrette Non

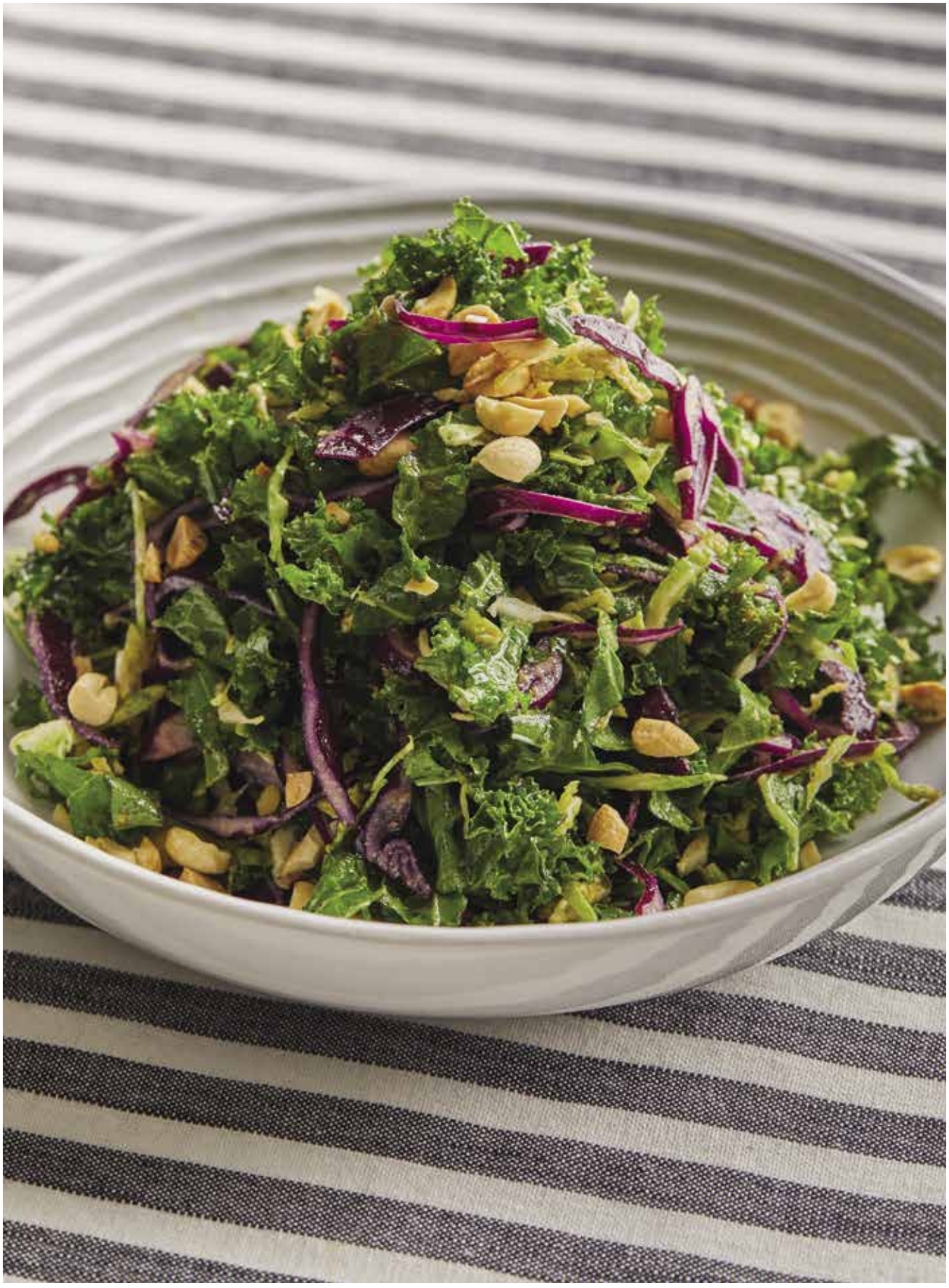
SALADE

1,25 L (5 tasses) de chou frisé, haché, tiges enlevées, lavé, bien essoré et bien tassé
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
1,25 ml (¼ c. à thé) de sel casher
½ petit chou rouge, émincé finement
6 choux de Bruxelles, émincés finement
arachides salées, hachées, pour garnir

VINAIGRETTE (DONNE 180 ML/¾ TASSE)

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive extra-vierge
60 ml (¼ tasse) d'arachides salées
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe) d'aminos de noix de coco
4 ml (¾ c. à thé) de sel de mer fin

Dans un grand bol, arroser le chou frisé d'huile et saupoudrer de sel. Masser avec les doigts jusqu'à ce qu'il devienne tendre et flétri.

Dans un grand saladier, combiner le chou frisé et les autres ingrédients de la salade, sauf les arachides. Dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame en S, bien émulsifier les ingrédients de la vinaigrette.

Verser la quantité de vinaigrette désirée sur la salade et mélanger pour bien enrober. Garnir d'arachides.