

# Coleslaw sans mayo

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière  
Coach en nutrition

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

1 belle carotte  
1/3 chou blanc  
1 pomme  
1 cs de moutarde  
1 briquette de crème  
fluide  
vinaigre de cidre  
Jus de citron  
1 poignée de raisins secs  
1 tasse de graines de  
pavot  
Sel et poivre

## RECETTE :

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans le vinaigre (ou jus de citron) avec le sel, ajouter la crème, le poivre.

Râper la carotte, hacher finement le chou, détailler la pomme en petits dés, la citronner pour l'empêcher de s'oxyder.

Verser les crudités dans la sauce, ajouter les raisins et le pavot. Bien mélanger.

Laisser reposer au frais idéalement une heure minimum.

On peut ajouter d'autres légumes (endives, céleri-rave, radis noir), d'autres graines (noix, tournesol)...

Bon appétit

Agence  
BIO

Entrée BIO