



Salade chou blanc aux lardons

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Une entrée simple et rapide.

INGRÉDIENTS :

- 600 g de chou blanc
- 300 g de lardons fumés allumettes
- Vinaigrette balsamique
- 1 botte de ciboulette
- Sel fin et poivre du moulin
- 200 g de chervre buchette (fromage)

Pour **4** personnes



Réalisation de la recette :

Une recette simple dans sa réalisation. **Son coût est relativement peu cher.**

Ôter les premières feuilles du chou blanc et le couper en 4. **Ecarter légèrement les feuilles** des quartiers et les plonger dans une solution eau froide et vinaigre blanc. Laisser tremper pendant 5 minutes avant de les rincer sous l'eau froide. **Ôter le trognon** et le passer au robot-coupe, ou si votre motivation et votre agilité est irréprochable, couper votre chou blanc au couteau éminceur (gros couteau). **Verser tout le chou émincé** dans un saladier et y ajouter le chèvre coupé en dés. **Faire revenir les lardons** allumettes, les égoutter et les verser sur le chou. Bien mélanger et assaisonner de vinaigrette balsamique. Ajouter un peu de sel fin et poivre du moulin. Ciseler de la ciboulette et l'ajouter à votre préparation. Il est préférable de préparer cette salade 1 à 2 heures avant sa consommation. **Alors simple non ?**

Vous pouvez ajouter des tomates, [des tranches magret fumé](#).

Le chou blanc vous apportera des fibres et des antioxydants nécessaires à votre équilibre alimentaire. Ces vitamines C vous permettront de passer une fin d'hiver tranquille. Ce crucifère sera votre ami pour votre transit intestinal.