



Pour: 4 à 6 personnes



Préparation: 20 mn



Difficulté: Facile

## Côté cuisine

# Coleslaw allégé

## Ingrédients



¼ de chou blanc



2 grosses carottes



1 échalote  
ou 1 petit oignon



1 yaourt nature  
ou 100 g de fromage blanc



1 cuillerée à soupe de moutarde



1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre  
ou de jus de citron



Sel, poivre

## Préparation

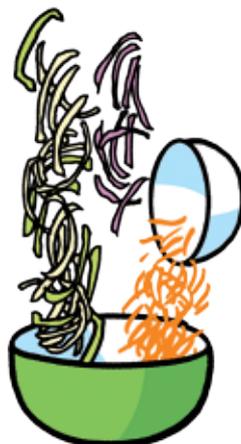
1

Laver et éplucher les légumes. Émincer finement le chou et l'échalote. Râper la carotte.



2

Mettre dans un saladier



3

Préparer la sauce en mélangeant dans un bol : le yaourt, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.



4

Verser la sauce sur les légumes. Mélanger



5

Déguster tout de suite pour une version croquante. Ou laisser reposer (plusieurs heures) au réfrigérateur pour une version tendre.



### Variantes

Le chou blanc peut être remplacé par du chou rouge et/ou du céleri rave.

Des raisins secs, des cerneaux de noix, des dés de pomme ou de fromage (comté, emmental) peuvent être ajoutés.

## Infoplus

**Cette version de coleslaw est allégée grâce à sa sauce au yaourt (ou fromage blanc), sans huile ajoutée, remplace avantageusement la traditionnelle mayonnaise.**

**Le chou cru apporte de la vitamine C.**