

Salade chou blanc, carotte et pomme

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 2 carottes
- 1/2 chou blanc
- 1 pomme golden
- 1 càs de mayonnaise
- 1 càc de moutarde
- 1 càs jus de citron
- 2 càs de yaourt à brassé
- Sel et poivre



Préparation :

Emincez à la mandoline le chou blanc et les carottes, pour obtenir une fine julienne.

Mettez-la dans un saladier, ajoutez la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde et le yaourt.

Mélangez soigneusement pour bien les enrober.

Salez et poivez, mélangez, couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur 2 h.

Pelez et épépinez la pomme, puis émincez-la également en fine julienne.

Ajoutez-la dans la salade et mélangez délicatement. Réservez au frais encore 15 min avant de servir.

Astuces :

Il vaut mieux n'ajouter la julienne de pomme verte qu'en fin de macération, pour lui garder sa fraîcheur et son croquant.

Crêpe pommes caramélisé

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 3 oeufs entiers
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 grosse cuillère à soupe de sucre en poudre
- 120 ml de lait (2/3 d'un verre à moutarde)
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation :

Peler les pommes et les couper en lamelles (comme pour faire une tarte aux pommes), les mettre dans une poêle anti-adhésive (très important), verser un filet d'huile et faire cuire à feu doux avec un couvercle.

Pendant ce temps, battre les oeufs en omelette. Ajouter le sucre et le sachet de sucre vanillé. Bien mélanger.

Ajouter la farine sans cesser de mélanger. Penser à remuer régulièrement les pommes.

Enfin ajouter doucement le lait.

Battre au fouet vigoureusement pour éviter les grumeaux et obtenir une pâte lisse.

Les pommes doivent être bien dorées et fondantes. Verser la pâte sur les pommes et laisser cuire doucement à feu très doux afin que la pâte cuise dans l'épaisseur mais ne crâme pas dessous (environ 10 minutes).

Ne pas remuer.

Lorsque la pâte devient ferme et que le dessous est bien doré, poser une assiette à l'envers sur la poêle et retourner la crêpe pour cuire l'autre face. Servir chaud ou tiède.