

## Salade de choux blancs, carottes et pommes fruits, à l'huile de sésame

(pour 4 personnes)

Ingrédients : ¼ de chou blanc, 4 carottes, 1 pomme, 2 cuillérées à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillérées à soupe d'huile de sésame, 1 cuillérée à soupe de germe de blé ou huile de noix, 1 cuillérée à soupe de crème de soja, graines de sésame, sel ou tamari, poivre.

Emincer le chou, très fin, râper les carottes et la pomme.

Ajouter et mélanger le vinaigre et le sel. Laisser reposer une demi heure.

Ajouter et répartir régulièrement les huiles, la crème de soja, la muscade râpée, le sel et le poivre. Torrifier les graines de sésame et les ajouter à la salade.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.