

# Salade de chou frisé

## Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 2 litres (8 tasses) de chou frisé (chou kale) émincé, sans la tige
- 2 oignons verts émincés
- 2 carottes pelées et râpées
- 125 ml (½ tasse) de noix grillées, concassées
- Sel et poivre

## Préparation

1. Dans un grand bol, bien frotter le chou frisé avec le sel. Cette opération permet d'attendrir les feuilles de chou.
2. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le vinaigre, l'huile et la moutarde. Poivrer.
3. Ajouter le mélange liquide et le restant des ingrédients au chou frisé.
4. Réfrigérez 30 à 45 minutes avant le service.

Note : La tige du chou frisé est meilleure cuite. On peut l'utiliser dans une soupe ou dans des sautés.

