

Coleslaw

Recette du chef Raphaël Naxarra



Ingrédients (pour 6 personnes)

3 carottes orange
2 carottes jaunes
1 chou blanc
1 oignon

Mayonnaise :
1 Œuf
50g moutarde
sel, poivre
200g huile neutre

Mise en oeuvre

Dans un grand bol, fouetter l'œuf entier avec la moutarde puis ajouter l'assaisonnement.

Une fois ce mélange bien émulsionné, ajouter très progressivement l'huile en plusieurs fois de manière à s'assurer que la mayonnaise prend bien.

Astuce : si la mayonnaise ne prend pas : ne jetez pas ! Recommencer l'opération œuf et moutarde dans un autre bol et ajouter la mayonnaise « ratée » dans ce mélange toujours très progressivement.

A l'aide d'un robot ménager ou d'une bonne râpe, passer les carottes à la même grille. Hacher le chou et l'oignon puis les ajouter aux carottes. Mélanger enfin le tout avec une certaine quantité de mayonnaise selon les goûts.



Il est alors possible d'ajouter des herbes, de l'ail ou tout autre condiment de manière à personnaliser votre coleslaw.

Varié également les légumes de cette recette de base permettra de profiter pleinement de la saisonnalité des produits primeurs.

Dans le cas d'une recette type « cocktail », se munir de petits pics en bois pour venir planter carottes en rondelles et autres feuilles de choux coupées en carrés ou triangle de 3cm de côtés. Servir la mayonnaise dans un bol différent dans lequel on viendra « tremper » ce coleslaw déstructuré.

Bonne dégustation !

Bien manger, comment faire ?

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Pour cela on va choisir ses aliments dans les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, produits céréaliers, viandes et substituts et produits laitiers. On va limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite. Se faire plaisir en mangeant c'est important !

Régalez-vous !