



Salade de chou rouge et pommes au fromage bleu



Nombre de convives
Pour 4 personnes



Temps de préparation
15 minutes

Ingrédients

- 1/4 chou rouge
- 2 pommes
- 120 g de fromage bleu
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Quelques brins de persil
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

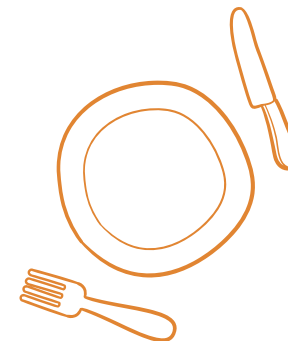
Préparation

- Nettoyez le chou rouge et râpez le finement à l'aide d'une mandoline.
- Versez-le dans un saladier avec le vinaigre et une pincée de sel afin de cuire légèrement le chou. Réservez 2 heures au réfrigérateur tout en mélangeant toutes les 30 minutes.
- Egouttez le chou.
- Pelez et épépinez les pommes puis râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous. Versez-les sur le chou.
- Ajoutez les dés de fromage bleu, l'huile, le vinaigre, le persil et le poivre. Mélangez le tout délicatement.
- Réservez 15 minutes au réfrigérateur puis parsemez de persil haché avant de servir.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Vous n'avez pas forcément à consommer que des plats « faits pour » l'ostéoporose. L'équilibre alimentaire doit rester la base, il suffit juste, comme ici, d'ajouter des petits éléments qui vont venir compléter vos apports en nutriments d'intérêt pour l'ostéoporose.

▢ Cette recette apporte tout d'abord des fibres qui participent à notre transit. Mais le chou rouge apporte aussi de la vitamine C ! L'huile de colza vous apporte des acides gras essentiels, les oméga 3. Le petit plus pour l'ostéoporose dans cette recette ? Le roquefort ! Il complète vos apports calciques.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
534,6	26,2	5,5	44,3	21,9	12,1	23,8	1,30	127,62	5,2

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.

Pour une alternative avec viande, vous pouvez remplacer le roquefort par 100g d'allumettes de lardons. Pour cela, faites-les revenir à la poêle et laissez-les refroidir avant de les ajouter à votre salade.



Sans gluten : Cette recette convient pour une alimentation sans gluten.



Sans lactose : Remplacez le fromage bleu par des noisettes concassées et grillées. Cette déclinaison convient pour une alimentation végétane.

