

Salade de chou blanc, menthe et pistaches



Ingrédients:

- 400 g de chou blanc
- 1 Yaourt nature classique
- 1 cuillère à café d'Huile (colza ou olive)
- 1 cuillère à café de Jus de citron
- 3 feuilles de Menthe ciselée
- 12 Pistaches
- 1 pincée Sel
- 1 pincée Poivre

Les étapes

Retirer les feuilles extérieures et trancher le trognon du chou. Le couper en tranches régulières puis en fines lanières. Les mettre dans un saladier.

Dans un bol, fouetter le yaourt avec l'huile, ajouter le jus de citron et la menthe, saler et poivrer. Verser cette sauce sur le chou et mélanger. Réserver au frais 30 minutes pour que les saveurs se développent.

Au moment de servir, répartir l'émincé de chou dans 4 bols ou assiettes. Concasser les pistaches et les parsemer sur les salades.

source: <https://www.weightwatchers.com/fr/recipe>