

# RÂP'CHOU DOUX



## Ingrédients :

1 petit chou

1 carotte

2 petites pommes

1 avocat

1 pamplemousse (ou une orange)

Le jus d'un citron

Un peu de mangue séchée (ou raisins secs)

Une douzaine d'amandes (ou de noisettes) concassées et grillées à sec à la poêle !

3 cuil. à soupe d'huile de sésame (ou d'olive et colza)

Sel, poivre, gingembre en poudre.

Un peu de coriandre fraîche

Râpez gros le chou, la carotte, les pommes. Arrosez du jus de citron.

Ajoutez l'avocat coupé en dés, la chair du pamplemousse, la mangue en petits morceaux.

Puis incorporez le sel, le poivre, un peu de gingembre en poudre, l'huile.

Décorez avec les amandes grillées et un peu de coriandre fraîche !