

# Salade automnale de la Marmotte



*Cette recette est directement inspirée d'un mélange de plusieurs recettes de Cooking Julia. Je l'ai adaptée aux ingrédients que j'avais à ma disposition, des crudités de saison issus du potager bio.*

*Il est possible d'ajouter d'autres ingrédients pour une salade plus complète, notamment des noix ou des herbes (persil, cerfeuil...). L'huile peut varier : huile de noix ou noisettes ou encore un peu d'huile du bocal de tomates cerises.*

## INGRÉDIENTS

- quelques petites feuilles de chou kale
- quelques petits bouquets de chou-fleur
- 1 carotte
- quelques tomates séchées marinées à l'huile d'olive  
(<http://cookingjulia.blogspot.com/2019/07/tomates-sechees-marinees-lhuile-dolive.html>)
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- sel et poivre

## PRÉPARATION

Bien laver feuilles de chou kale à l'eau vinaigrée puis les essorer. Retirer les côtes et ciseler les feuilles. Dans un saladier, mélanger huile d'olive, jus de citron, sel et poivre. Ajouter les feuilles ciselées. Avec les mains, mélanger le tout en massant bien le chou pour l'attendrir.

(<http://cookingjulia.blogspot.com/2017/02/salade-de-kale-lentilles-radis-noir-et.html>).

Réserver au frais.

Laver les bouquets de chou-fleur à l'eau vinaigrée puis les essorer. Les mixer pour obtenir des « grains de taboulé » (avec le Thermomix, 3s V5). (<http://cookingjulia.blogspot.com/2016/05/taboule-de-chou-fleur-aux-legumes.html>).

Laver les carottes, les peler puis les râper. Ajouter carottes et chou-fleur dans le saladier de chou kale ainsi que quelques tomates cerises séchées, sel et poivre.