

Salade de chou rouge



TEMPS DE PREPARATION

10 min



TEMPS DE CUISSON

-



NOMBRE DE PARTS

4

INGREDIENTS

- ½ chou rouge
- 3 carottes
- Sauce soja Tamari
- 1 oignon frais
- Huile d'olive

INSTRUCTIONS

Coupez le demi-chou rouge en deux puis râpez-le à l'aide d'une mandoline ou émincez-le au couteau.

Pelez puis râper les carottes et émincez l'oignon frais.

Mettez les ingrédients dans un saladier.

Ajoutez-y deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de Tamari.

Mélangez le tout et servez frais.

Recette extraite du livre *Le diabète n'est pas une fatalité*, disponible sur notre site internet :

<https://www.drraphaelperez.fr/produit/>