



Coleslaw

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le Coleslaw est une salade à base de chou légèrement fermenté, avec une sauce aigre-douce crémeuse, très populaire en Amérique du Nord bien qu'elle soit d'origine européenne. Il en existe de nombreuses variantes, dont voici l'une des plus simples. Confectionnée de manière traditionnelle, elle sera parfaite en entrée ou en garniture de grillades. Facile à préparer en grande quantité, elle trouvera également toute sa place dans un buffet.

Quantité: 4 litres - Difficulté: Facile - Préparation: 45 min - Durée: 12 h

Ingrédients

- 1 chou vert pommé, ou blanc, d'environ 2 kg
- 4 carottes
- 2 oignons
- sel

Crème aigre

- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 40 ml de lait
- 4 ml de vinaigre d'alcool à 8%

Sauce

- 250 g de mayonnaise
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à soupe de graines de céleri
- poivre noir

Préparation

1. Au plus tard 12 heures avant le repas, couper le chou en 2 après avoir retiré les feuilles extérieures.
2. Séparer chaque feuille du cœur, et retirer la côte dure du milieu à l'aide d'un petit couteau.
3. Peser le chou (on doit obtenir environ 1,5 kg) et noter le poids.

4. Le rincer plusieurs fois en terminant par de l'eau vinaigrée.
5. Bien égoutter.
6. L'émincer en très fines lanières avec un robot.
7. Peser 1% du poids du chou en sel, soit 10 g de sel par kilo de chou.
8. Mettre le chou émincé dans un grand saladier, le saupoudrer du sel, l'arroser d'un peu d'eau, puis bien mélanger.
9. Placer le saladier dans un endroit tiède et laisser fermenter, en remuant de temps en temps.
10. Pendant ce temps, préparer la crème aigre : verser le lait dans un bol, ajouter le vinaigre et mélanger.
11. Laisser reposer une quinzaine de minutes le temps que le lait caille.
12. Verser la crème fraîche dans un bol, ajouter le lait caillé et mélanger. Couvrir et placer à côté du chou pendant 2 heures, puis au réfrigérateur.
13. 6 heures plus tard, éplucher les carottes et les râper (on doit obtenir environ 600 g).
14. Éplucher les oignons et les émincer très finement.
15. Égoutter le chou et l'essorer dans un panier à salade.
16. Dans un grand saladier, mélanger le chou, les carottes et l'oignon.
17. Préparer l'assaisonnement : mélanger la mayonnaise, la crème aigre, le vinaigre, le jus de citron, le sucre et les graines de céleri. Poivrer.
18. Verser sur les légumes et mélanger.
19. Mettre au réfrigérateur et laisser mariner jusqu'au moment de servir, en remuant de temps en temps.

Remarques ou suggestions

- À défaut de graines de céleri, utiliser une demi cuillère à café de céleri en poudre.
- Pour accélérer et/ou renforcer la fermentation, laisser le chou et la crème aigre reposer dans un four en position décongélation (30° C) pendant 2 heures, au lieu de 6 heures à température ambiante.
- Ce coleslaw se conserve une semaine au frais.