

Salade de saison au CHOU KALE

- 1 botte de chou kale
- 1 poignées de graines de courges
- 2 oranges
- 2 carottes râpées
- 1 petite poignée de tomates séchées
- 1 CàS de miel
- Epices à pain d'épices
- 1 échalote
- 1 CàS de tahin
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Émincez finement le chou kale en prenant soin d'enlever les grosses tiges. Faites griller les graines de courge dans une poêle anti-adhésive. Couper en petits morceaux l'avocat.

Couper les tomates séchées en petits morceaux.

Pressez 1 orange et avec la 2^{ème} préparer des tranches en suprêmes.

Pour la sauce :

Mélanger : tahin, jus d'orange, épices, échalote ciselée et huile d'olive dans un grand saladier. Incorporez le chou, les oranges, les carottes râpées, l'avocat et remuez pour bien incorporer.

Avant de servir, parsemez la salade de graines de courges