

## **CRÈME DE CHOU ROUGE ET POMME**

**POUR 1 BOL**

**FAIRE TREMPER 1 CS DE GRAINES DE CHIA DANS 2 CS D'EAU ET LAISSER ÉPAISSIR PENDANT 10 MINUTES**

**FAIRE CUIRE 150 GR DE CHOU ROUGE ET UNE GROSSE POMME À LA VAPEUR PENDANT 15 MINUTES**

**METTRE DANS LE BOL ET MIXER :**

- **LES 2 PRÉPARATIONS PRÉCÉDENTES**
- **2 CS D'HUILE D'OLIVE**
- **1 YAOURT GREC**
- **SEL ET POIVRE**
- **MUSCADE ET CORIANDRE MOULUE**

**METTRE AU FRAIS JUSQU'AU SERVICE**