Lunchbox#2 : coleslaw light

Étant donné que je suis dans ma phase lunchbox pour les midis, je vais vous parler de celle de ce midi. Hier soir, malgré la fatigue j'ai décidé de continuer à me faire à manger pour le lendemain midi. J'ai donc fouillé mon frigo : Chou chinois, carottes, oignons nouveaux… BAM ! Bien-sur, je vais faire un coleslaw !!

Pour 2 personnes : 130g de chou chinois – 2 carottes moyennes – 1 oignon nouveau et sa cive – 3CS de fromage blanc 0% – 1,5CS de mayonnaise légère (ici bénédicta 10%) – Sel – Poivre – 1CS de jus de citron.

Commencez par laver votre chou, puis émincez-le finement. Réservez dans un grand saladier.

Rincez vos carottes, épluchez-les puis râpez-les. Ajoutez au saladier.

Séparez la cive du bulbe de l'oignon. Émincez l'oignon et la cive (gardez-en un peu pour la déco). Ajoutez l'oignon dans le saladier. Remuez une 1e fois.

Ajoutez le citron, le sel et le poivre. Remuez.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la mayonnaise. Ajoutez dans le saladier. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Placez la quantité de coleslaw voulu dans votre lunch box, ajoutez le restant de la cive.

Personnellement, j'ai complété avec un reste de poivrons cuits au bouillon et du surimi. Dans mon panier repas, j'ai aussi ajouté un petit pain, un yaourt et une banane ! Bonne lunch box !