**Salade de chou de Denise**  
  
*- 1 chou blanc ou rouge (pas mis en entier)  
- 150 g de lardons   
- 2 càs de moutarde forte  
- 4 càs de vinaigre balsamique  
- 4 càs d'huile de colza  
- 2 càs d'eau tiède  
- 3 poignées de graines de sésame ou d'un mélange de graine (de courge, de tournesol et de lin ici)*

Laver le chou et enlever les premières feuilles si elles ne sont pas belles. Puis émincer le chou au couteau ou à l'aide d'un robot avec la plus grosse taille de râpe. Réserver.  
  
Dans une poêle anti-adhésive, bien faire dorer les lardons puis retirer l'excédent de gras de la poêle, et les presser un peu dans du sopalin.  
  
Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde et le vinaigre en remuant entre chaque cuillerée de vinaigre. Ajouter de la même façon l'huile en remuant entre chaque cuillerée. Terminer par l'eau tiède pour assouplir la sauce.  
  
Dans un gros saladier, mettre les 3/4 du chou, les lardons, la sauce et les graines et bien mélanger. A vous de voir ensuite s'il faut rajouter du chou pour un bon équilibre de la salade entre le chou et les lardons.

Laisser reposer plusieurs heures au frais et déguster.

[](http://storage.canalblog.com/66/68/479194/55575005.jpg)