



Entrée

Salade de carottes aux oranges

Mise en place et préparation: env. 30 min

Énergie Portion (1/4):

238 kcal / lip 11 g / glu 26 g / pro 3.9 g
végétarien, végétalien, sans lactose, sans gluten

Pour 4 personnes

- 3 oranges bio
- 600 g de carottes
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. c. de sambal oelek
- ¼ de c. c. de muscade
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 40 g de raisins sultanes foncés
- 40 g de cerneaux de noix

Voici comment faire:

- 1 Les oranges** Décalotter les oranges aux deux extrémités, puis les peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches. Réserver les quartiers d'oranges, recueillir le jus dans un grand bol.
- 2 La salade** Peler les carottes et les passer à la râpe à röstli sur le jus d'orange. Incorporer huile, sambal oelek et muscade, saler, poivrer.
- 3 Le dressage** Ajouter les raisins sultanes et les cerneaux de noix ainsi que les quartiers d'oranges réservés et mélanger, dresser sur un plat.

Servir avec: pain grillé ou pain plat.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto:

